目 录

上篇 注息法

阴气注息法第一……（1）

一、阴气注丹点六息法……（1）

二、阴气注丹田六息法……（3）

三、阴气注原气眼六息法……（3）

四、阴气注左气门六息法……（4）

五、阴气注左髋关六息法……（4）

六、阴气注右气门六息法……（5）

七、阴气注右髋关六息法……（5）

八、阴气注心门六息法……（6）

九、阴气注左乳六息法……（6）

十、阴气注右乳六息法……（6）

十一、阴气注左肩关六息法……（7）

十二、阴气注右肩关六息法……（7）

十三、阴气注肘内左关六息法……（8）

十四、阴气注肘内右关六息法……（8）

十五、阴气注肘外左关六息法……（9）

十六、阴气注肘外右关六息法……（9）

十七、阴气注腕内左关六息法……（10）

十八、阴气注腕内右关六息法……（10）

十九、阴气注腕外左关六息法……（11）

二十、阴气注腕外右关六息法……（11）

二十一、阴气注左内劳宫六息法……（12）

二十二、阴气注右内劳宫六息法……（12）

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

二十三、阴气注左外劳宫六息法…………………………………………（12）
二十四、阴气注右外劳宫六息法…………………………………………（13）
二十五、阴气注左指尖六息法……………………………………………（13）
二十六、阴气注右指尖六息法……………………………………………（14）
二十七、阴气注尾骨六息法………………………………………………（14）
二十八、阴气注膝内左关六息法…………………………………………（15）
二十九、阴气注膝内右关六息法…………………………………………（15）
三十、阴气注膝外左关六息法……………………………………………（16）
三十一、阴气注膝外右关六息法…………………………………………（16）
三十二、阴气注踝内左关六息法…………………………………………（17）
三十三、阴气注踝内右关六息法…………………………………………（17）
三十四、阴气注踝外左关六息法…………………………………………（18）
三十五、阴气注踝外右关六息法…………………………………………（18）
三十六、阴气注左涌泉六息法……………………………………………（19）
三十七、阴气注右涌泉六息法……………………………………………（19）
三十八、阴气注左脚趾六息法……………………………………………（20）
三十九、阴气注右脚趾六息法……………………………………………（20）
四十、阴气注锁骨左窝六息法……………………………………………（21）
四十一、阴气注锁骨右窝六息法…………………………………………（21）
四十二、阴气注喉六息法…………………………………………………（22）
四十三、阴气注颏六息法…………………………………………………（22）
四十四、阴气注左唇角六息法……………………………………………（23）
四十五、阴气注右唇角六息法……………………………………………（23）
四十六、阴气注上唇口六息法……………………………………………（24）
四十七、阴气注下唇口六息法……………………………………………（24）
四十八、阴气注鼻尖六息法………………………………………………（25）
四十九、阴气注左耳门六息法……………………………………………（25）
五十、阴气注右耳门六息法………………………………………………（26）
五十一、阴气注左眉心六息法……………………………………………（26）
五十二、阴气注右眉心六息法……………………………………………（27）

五十三、阴气注中眉心六息法……………………………………（27）
阳气注息法第二……………………………………………………（28）
一、阳气注左太阳六息法…………………………………………（28）
二、阳气注右太阳六息法…………………………………………（29）
三、阳气注风池六息法……………………………………………（29）
四、阳气注胸一椎六息法…………………………………………（30）
五、阳气注胸二椎六息法…………………………………………（30）
六、阳气注胸三椎六息法…………………………………………（31）
七、阳气注胸四椎六息法…………………………………………（31）
八、阳气注胸五椎六息法…………………………………………（32）
九、阳气注胸六椎六息法…………………………………………（32）
十、阳气注胸七椎六息法…………………………………………（33）
十一、阳气注胸八椎六息法………………………………………（33）
十二、阳气注胸九椎六息法………………………………………（34）
十三、阳气注胸十椎六息法………………………………………（34）
十四、阳气注胸十一椎六息法……………………………………（35）
十五、阳气注胸十二椎六息法……………………………………（35）
十六、阳气注腰一椎六息法………………………………………（36）
十七、阳气注腰二椎六息法………………………………………（36）
十八、阳气注腰三椎六息法………………………………………（37）
十九、阳气注腰四椎六息法………………………………………（37）
二十、阳气注腰五椎六息法………………………………………（38）
阴阳交息法第三……………………………………………………（38）
一、阴注丹点阳注双太阳六息法…………………………………（38）
二、阴注丹田阳注风池六息法……………………………………（39）
三、阴注原气眼阳注胸一椎六息法………………………………（39）
四、阴注双气门阳注胸二椎六息法………………………………（39）
五、阴注双髋关阳注胸三椎六息法………………………………（40）
六、阴注心门阳注胸四椎六息法…………………………………（40）

七、阴注双乳阳注胸五椎六息法……………………………（40）
八、阴注双肩关阳注胸六椎六息法…………………………（41）
九、阴注双肘内关阳注胸七椎六息法………………………（41）
十、阴注双肘外关阳注胸八椎六息法………………………（41）
十一、阴注双腕内关阳注胸九椎六息法……………………（42）
十二、阴注双腕外关阳注胸十椎六息法……………………（42）
十三、阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法…………………（42）
十四、阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法…………………（43）
十五、阴注双指尖阳注腰一椎六息法………………………（43）
十六、阴注尾骨阳注腰二椎六息法…………………………（43）
十七、阴注双膝内关阳注腰三椎六息法……………………（44）
十八、阴注双膝外关阳注腰四椎六息法……………………（44）
十九、阴注双踝内关阳注腰五椎六息法……………………（44）
二十、阴注双踝外关阳注双太阳六息法……………………（45）
二十一、阴注双涌泉阳注风池六息法………………………（45）
二十二、阴注双脚趾阳注胸一椎六息法……………………（45）
二十三、阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法…………………（46）
二十四、阴注喉阳注胸三椎六息法…………………………（46）
二十五、阴注颏阳注胸四椎六息法…………………………（46）
二十六、阴注双唇角阳注胸五椎六息法……………………（47）
二十七、阴注双唇口阳注胸六椎六息法……………………（47）
二十八、阴注鼻尖阳注胸七椎六息法………………………（47）
二十九、阴注双耳门阳注胸八椎六息法……………………（48）
三十、阴注双眉心阳注胸九椎六息法………………………（48）
三十一、阴注中眉心阳注胸十椎六息法……………………（48）

周天注息法第四………………………………………………（49）

一、阴面一步注息法……………………………………………（50）
二、阴面二步注息法……………………………………………（53）

三、阴面三步注息法……………………………………………………(55)
四、阴面四步注息法……………………………………………………(58)
五、阴面五步注息法……………………………………………………(61)
六、阴面六步注息法……………………………………………………(63)

中篇　练气法

阴诀练气法第一…………………………………………………………(67)

一、阴诀练丹点气半时辰要法……………………………………………(67)
二、阴诀练丹田气半时辰要法……………………………………………(69)
三、阴诀练原气眼气半时辰要法…………………………………………(70)
四、阴诀练左气门气半时辰要法…………………………………………(70)
五、阴诀练左髋关气半时辰要法…………………………………………(71)
六、阴诀练右气门气半时辰要法…………………………………………(71)
七、阴诀练右髋关气半时辰要法…………………………………………(72)
八、阴诀练心气半时辰要法………………………………………………(72)
九、阴诀练左乳气半时辰要法……………………………………………(73)
十、阴诀练右乳气半时辰要法……………………………………………(73)
十一、阴诀练左肩气半时辰要法…………………………………………(74)
十二、阴诀练右肩气半时辰要法…………………………………………(74)
十三、阴诀练肘内左关气半时辰要法……………………………………(75)
十四、阴诀练肘内右关气半时辰要法……………………………………(75)
十五、阴诀练肘外左关气半时辰要法……………………………………(76)
十六、阴诀练肘外右关气半时辰要法……………………………………(76)
十七、阴诀练腕内左关气半时辰要法……………………………………(77)
十八、阴诀练腕内右关气半时辰要法……………………………………(77)
十九、阴诀练腕外左关气半时辰要法……………………………………(78)
二十、阴诀练腕外右关气半时辰要法……………………………………(78)
二十一、阴诀练左内劳宫气半时辰要法…………………………………(79)

二十二、阴诀练右内劳宫气半时辰法……………………………（79）
二十三、阴诀练左外劳宫气半时辰要法……………………………（80）
二十四、阴诀练右外劳宫气半时辰要法……………………………（80）
二十五、阴诀练左指尖气半时辰要法……………………………（81）
二十六、阴诀练右指尖气半时辰要法……………………………（81）
二十七、阴诀练尾骨气半时辰要法……………………………（82）
二十八、阴诀练膝内左关气半时辰要法……………………………（82）
二十九、阴诀练膝内右关气半时辰要法……………………………（83）
三十、阴诀练膝外左关气半时辰要法……………………………（83）
三十一、阴诀练膝外右关气半时辰要法……………………………（84）
三十二、阴诀练踝内左关气半时辰要法……………………………（84）
三十三、阴诀练踝内右关气半时辰要法……………………………（85）
三十四、阴诀练踝外左关气半时辰要法……………………………（85）
三十五、阴诀练踝外右关气半时辰要法……………………………（86）
三十六、阴诀练左涌泉气半时辰要法……………………………（86）
三十七、阴诀练右涌泉气半时辰要法……………………………（87）
三十八、阴诀练左脚趾气半时辰要法……………………………（87）
三十九、阴诀练右脚趾气半时辰要法……………………………（88）
四十、阴诀练锁骨左窝气半时辰要法……………………………（88）
四十一、阴诀练锁骨右窝气半时辰要法……………………………（89）
四十二、阴诀练喉气半时辰要法……………………………（89）
四十三、阴诀练颏气半时辰要法……………………………（90）
四十四、阴诀练左唇角气半时辰要法……………………………（90）
四十五、阴诀练右唇角气半时辰要法……………………………（91）
四十六、阴诀练上唇口气半时辰要法……………………………（91）
四十七、阴诀练下唇口气半时辰要法……………………………（92）
四十八、阴诀练鼻尖气半时辰要法……………………………（92）
四十九、阴诀练左耳门气半时辰要法……………………………（93）
五十、阴诀右耳门气半时辰要法……………………………（93）
五十一、阴诀练左眉心气半时辰要法……………………………（94）

五十二、阴诀练右眉心气半时辰要法……………………（94）
五十三、阴诀练中眉心气半时辰要法……………………（95）

阳诀练气法第二……………………………………（95）

一、阳诀练双太阳气半时辰要法……………………（95）
二、阳诀练风池气半时辰要法……………………（96）
三、阳诀练胸一椎气半时辰要法……………………（96）
四、阳诀练胸二椎气半时辰要法……………………（97）
五、阳诀练胸三椎气半时辰要法……………………（97）
六、阳诀练胸四椎气半时辰要法……………………（98）
七、阳诀练胸五椎气半时辰要法……………………（98）
八、阳诀练胸六椎气半时辰要法……………………（99）
九、阳诀练胸七椎气半时辰要法……………………（99）
十、阳诀练胸八椎气半时辰要法……………………（100）
十一、阳诀练胸九椎气半时辰要法……………………（100）
十二、阳诀练胸十椎气半时辰要法……………………（101）
十三、阳诀练胸十一椎气半时辰要法……………………（101）
十四、阳诀练胸十二椎气半时辰要法……………………（102）
十五、阳诀练腰一椎气半时辰要法……………………（102）
十六、阳诀练腰二椎气半时辰要法……………………（103）
十七、阳诀练腰三椎气半时辰要法……………………（103）
十八、阳诀练腰四椎气半时辰要法……………………（104）
十九、阳诀练腰五椎气半时辰要法……………………（104）

阴阳诀练气法第三……………………………………（105）

一、阴练丹点阳练双太阳半时辰要法……………………（105）
二、阴练丹田阳练风池半时辰要法……………………（105）
三、阴练原气眼阳练胸一椎半时辰要法……………………（105）
四、阴练双气门阳练胸二椎半时辰要法……………………（106）
五、阴练双髋关阳练胸三椎半时辰要法……………………（106）

六、阴练心门阳练胸四椎半时辰要法…………………………（106）
七、阴练双乳阳练胸五椎半时辰要法…………………………（107）
八、阴练双肩关阳练胸六椎半时辰要法………………………（107）
九、阴练双肘内关阳练胸七椎半时辰要法……………………（107）
十、阴练双肘外关阳练胸八椎半时辰要法……………………（108）
十一、阴练双腕内关阳练胸九椎半时辰要法…………………（108）
十二、阴练双腕外关阳练胸十椎半时辰要法…………………（108）
十三、阴练双内劳宫阳练胸十一椎半时辰要法………………（109）
十四、阴练双外劳宫阳练胸十二椎半时辰要法………………（109）
十五、阴练双指尖阳练腰一椎半时辰要法……………………（109）
十六、阴练尾骨阳练腰二椎半时辰要法………………………（110）
十七、阴练双膝内关阳练腰三椎半时辰要法…………………（110）
十八、阴练双膝外关阳练腰四椎半时辰要法…………………（110）
十九、阴练双踝内关阳练腰五椎半时辰要法…………………（110）
二十、阴练双踝外关阳练双太阳半时辰要法…………………（111）
二十一、阴练双涌泉阳练风池半时辰要法……………………（111）
二十二、阴练双脚趾阳练胸一椎半时辰要法…………………（111）
二十三、阴练锁骨双窝阳练胸二椎半时辰要法………………（112）
二十四、阴练喉阳练胸三椎半时辰要法………………………（112）
二十五、阴练颏阳练胸四椎半时辰要法………………………（112）
二十六、阴练双唇角阳练胸五椎半时辰要法…………………（113）
二十七、阴练双唇口阳练胸六椎半时辰要法…………………（113）
二十八、阴练鼻尖阳练胸七椎半时辰要法……………………（113）
二十九、阴练双耳门阳练胸八椎半时辰要法…………………（114）
三十、阴练双眉心阳练胸九椎半时要法………………………（114）
三十一、阴练中眉心阳练胸十椎半时辰要法…………………（114）

周天练气法第四……………………………………………………（115）

一、周天阴面一步练气法……………………………………（115）
二、周天阴面二步练气法……………………………………（118）

三、周天阴面三步练气法……………………………………（120）
四、周天阴面四步练气法……………………………………（121）
五、周天阴面五步练气法……………………………………（123）
六、周天阴面六步练气法……………………………………（125）
周天异术法第五………………………………………………（127）
一、周天阴阳空劲棉花手双内劳宫贯气要诀………………（128）
二、周天阴阳空劲棉花手双手臂贯气要诀…………………（138）
三、周天阴阳下盘贯气破气要诀……………………………（151）

下篇　操作日程

阴气注息法操作日程第一……………………………………（165）
阳气注息法操作日程第二……………………………………（213）
阴阳交息法操作日程第三……………………………………（221）
周天注息法操作日程第四……………………………………（242）
阴诀练气法操作日程第五……………………………………（244）
阳诀练气法操作日程第六……………………………………（248）
阴阳诀练气法操作日程第七…………………………………（249）
周天练气法操作日程第八……………………………………（252）
周天异术法操作日程第九……………………………………（252）
小周天操作禁要第十…………………………………………（253）
后　记

上篇 注息法

阴气注息法第一

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡阴、阳之说，纳于人体，皆谓之……胸、腹、面部即人之正面诸部位为阴。"又曰："大凡'注息'，乃以鼻吸气……入内，炼之，且用'意''注'之，故名。'注息'者，凡令气歇止于体内某穴位且默数'一'、'二'、'三'、'四'、'五'，须复数三遍矣。"再云："大凡小周天一法，皆为坐式；可分跪坐、盘坐各七十二数。其术语乃谓之'跪式五心朝天'、'坐式五心朝天'矣。"

一、阴气注丹点六息法

取蒲团一个，或自制棉垫（圆形。尺寸为：厚5至7厘米，直径50至60厘米）一个，放在平坦的地面之上。

摆出跪式五心朝天式，置于蒲团或棉垫之上。

说明：跪式五心朝天，是以两膝以下部位为着地点，全跪于地面。头部端正勿歪斜。微微挺胸塌腰且做到上虚（脐以上部位）下实（脐以此下部位）。两手均以手掌外缘为重点贴靠于脐之横线两侧且令两手心向上、两手指相对，术语称守宫护丹五心朝天架。《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰：

“宫者，脐眼是也。守者，两手护之也。……五心者，乃头顶心、两手心、两足心是也。朝天者，向上矣。”见图1-1。


图1-1

备注：本书所介绍的守宫护……五心朝天架的摆法均与上述方法相同。另：《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》称此架的全名为：守宫护丹跪式五心朝天阴气注丹点六息要法。

守宫护丹跪式五心朝天阴气注丹点六息要法的操作（一名演练）方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间（注：换息者，包括吸气与叹气两个部分；即吸气入内则呼之于外是也。吸气之法是以鼻吸气，长达三寸左右，要求慢、细、匀、自然。吸气时微微塌胸收腹，如此这番可令吸入之气通达胸膈。大凡吸气进入胸膈后，不必令其留存，须用鼻将先前吸入之气微微用力排出，此则称谓叹气。按上述之法，一吸气后则一叹气，其术语乃称谓一换息。大凡吸气与叹气各有一要领不可忽略，即吸气之时微提上腹；叹气之时下沉丹田，见图1-2。接着忘息（不去想呼吸，任其自然）。然后注意于丹点穴（丹点者，脐下腹部之中心一点也），见图1-3。须知：大凡意注于丹点穴一次（即反复默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”



图1-2

三遍，下同），术语称丹点一练息，须连续进行丹点六练息后方可停止。



图1-3

二、阴气注丹田六息法

该法全称守宫护丹跪式五心朝天阴气注丹田六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于丹田穴，见图1-4。须知：大凡意注于丹田穴一次，术语称丹田一练息，须连续进行丹田六练息后方可停止。



图1-4

三、阴气注原气眼六息法

该法全称守宫护眼跪式五心朝天阴气注原气眼六息要法。其操作方法为：摆架，置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于原气眼穴，见图1-5。须知：大凡意注于原气眼穴一次，术语称原气眼一练息，须



图1-5

连续进行原气眼六练息后方可停止。

四、阴气注左气门六息法



图 1-6

该法全称守宫护门跪式五心朝天阴气注左气门六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左气门穴，见图 1-6。须知：大凡意注于左气门穴一次，术语称左气门一练息，须连续进行左气门六练息后方可停止。

五、阴气注左髋关六息法



图 1-7

该法全称守宫护髋跪式五心朝天阴气注左髋关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左髋关穴。见图 1-7。须知：大凡意注于左髋关穴一次，术语称左髋关一练息，须连续进行左髋关六练息后方可停止。

六、阴气注右气门六息法

该法全称守宫护门跪式五心朝天阴气注右气门六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右气门穴，见图1-8。须知：大凡意注于右气门穴一次，术语称右气门一练息，须连续进行右气门六练息后方可停止。



图1-8

七、阴气注右髋关六息法

该法全称守宫护髋跪式五心朝天阴气注右髋关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右髋关穴，见图1-9。须知：大凡意注于右髋关穴一次，术语称右髋关一练息，须连续进行右髋关六练息后方可停止。



图1-9

八、阴气注心门六息法



图 1-10

该法全称守宫护心跪式五心朝天阴气注心门六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于心门穴，见图 1-10。须知：大凡意注于心门穴一次，术语称心门六练息，须连续进行心门六练息后方可停止。

九、阴气注左乳六息法



图 1-11

该法全称守宫护乳跪式五心朝天阴气注左乳六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左乳穴，见图 1-11。须知：大凡意注于左乳穴一次，术语称左乳一练息，须连续进行左乳六练息后方可停止。

十、阴气注右乳六息法

该法全称守宫护乳跪式五心朝天阴气注右乳六息要法。其

操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右乳穴，见图1-12。须知：大凡意注于右乳穴一次，术语称右乳一练息，须连续进行右乳六练息后方可停止



图1-12

十一、阴气注左肩关六息法

该法全称守宫护肩跪式五心朝天阴气注左肩关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左肩关穴，见图1-13。须知：大凡意注于左肩关穴一次，术语称左肩关一练息，须连续进行左肩关六练息后方可停止。



图1-13

十二、阴气注右肩关六息法

该法全称守宫护肩跪式五心朝天阴气注右肩关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之



图 1-14

间，接着忘息，然后意注于右肩关穴，见图 1-14。须知：大凡意注于右肩关穴一次，术语称右肩关穴一练息，须连续进行右肩关六练息后方可停止。

十三、阴气注肘内左关六息法



图 1-15

该法全称守宫护肘跪式五心朝天阴气注肘内左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于肘内左关穴，见图1-15。须知：大凡意注于肘内左关穴一次，术语称肘内左关一练息，须连续进行肘内左关六练息后方可停止。

十四、阴气注肘内右关六息法

该法全称守宫护肘跪式五心朝天阴气注肘内右关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至



图1-16

五换息之间，接着忘息，然后意注于肘内右关穴，见图1-16。须知：大凡意注于肘内右关穴一次，术语称肘内右关一练息，须连续进行肘内右关六练息后方可停止。

十五、阴气注肘外左关六息法



图1-17

该法全称守宫护肘跪式五心朝天阴气注肘外左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于肘外左关穴，见图1-17。须知：大凡意注于肘外左关穴一次，术语称肘外左关一练息，须连续进行肘外左关六练息后方可停止。

十六、阴气注肘外右关六息法



图1-18

该法全称守宫护肘跪式五心朝天阴气注肘外右关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于肘外右关穴，见图1-18。须知：大凡意注于肘外右关穴

一次，术语称肘外右关一练息，须连续进行肘外右关六练息后方可停止。

十七、阴气注腕内左关六息法



图1-19

该法全称守宫护腕跪式五心朝天阴气注腕内左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于腕内左关穴，见图 1 -19。须知：大凡意注于腕内左关穴一次，术语称腕内 左 关 一 练息，须连续进行腕内左关六练息后方可停止。

十八、阴气注腕内右关六息法



图1-20

该法全称守宫护腕跪式五心朝天阴气注腕内右关六息要法。其操作方法为摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于腕内右 关 穴，见图 1 -20。须知：大凡意注于腕内右关穴一次，术语称腕内 右 关 一 练

息，须连续进行腕内右关六练息后方可停止。

十九、阴气注腕外左关六息法

该法全称守宫护腕跪式五心朝天阴气注腕外左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于腕外左关穴，见图1-21。须知：大凡意注于腕外左关穴一次，术语称腕外左关一练息，须连续进行腕外左关六练息后方可停止。



图1-21

二十、阴气注腕外右关六息法

该法全称守宫护腕跪式五心朝天阴气注腕外右关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于腕外右关穴，图1-22。须知：大凡意注于腕外右关穴一次，术语称腕外右关一练息，须连续进行腕外右关六练息后方可停止。



图1-22

二十一、阴气注左内劳宫六息法



图1-23

该法全称守宫护掌跪式五心朝天阴气注左内劳宫六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左内劳宫穴，见图1-23。须知：大凡意注于左内劳宫穴一次，术语称左内劳宫一练息，须连续进行左内劳宫六练息后方可停止。

二十、阴气注右内劳宫六息法



图1-24

该法全称守宫护掌跪式五心朝天阴气注右内劳宫六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右内劳宫穴，见图1-24。须知：大凡意注于右内劳宫穴一次，术语称右内劳宫一练息，须连续进行右内劳宫六练息后方可停止。

二十三、阴气注左外劳宫六息法

该法全称守宫护掌跪式五心朝天阴气注左外劳宫六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左外劳宫穴，见图1-25。须知：大凡意注于左外劳宫穴一次，术语称左外劳宫一练息，须连续进行左外劳宫六练息后方可停止。



图1-25

二十四、阴气注右外劳宫六息法

该法全称守宫护掌跪式五心朝天阴气注右外劳宫六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右外劳宫穴，见图1-26。须知：大凡意注于右外劳宫穴一次，术语称右外劳宫一练息，须连续进行右外劳宫六练息后方可停止。



图1-26

二十五、阴气注左指尖六息法

该法全称守宫护指跪式五心朝天阴气注左手五指尖六



图 1-27

息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左指尖穴，见图 1-27。须知：大凡意注于左指尖穴一次，术语称左指尖一练息，须连续进行左指尖六练息后方可停止。

二十六、阴气注右指尖六息法



图 1-28

该法全称守宫护指跪式五心朝天阴气注右手五指尖六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右指尖穴，见图 1-28。须知：大凡意注于右指尖穴一次，术语称右指尖一练息，须连续进行右指尖六练息后方可停止。

二十七、阴气注尾骨六息法

该法全称守宫护尾跪式五心朝天阴气注尾骨末梢六息

要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于尾骨穴，见图 1 -29。须知：大凡意注于尾骨穴一次，术语称尾骨一练息，须连续进行尾骨六练息后方可停止。



图 1 -29

二十八、阴气注膝内左关六息法

该法全称守宫护膝跪式五心朝天阴气注膝内左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于膝内左关穴，见图 1 -30。须知：大凡意注于膝内左关穴一次，术语称膝内左关一练息，须连续进行膝内左关六练息后方可停止。



图 1 -30

二十九、阴气注膝内右关六息法

该法全称守宫护膝跪式五心朝天阴气注膝内右关六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于膝内右关穴，见图1-31。须知：大凡意注于膝内右关穴一次，术语称膝内右关一练息，须连续进行膝内右关六练息后方可停止。



图1-31

三十、阴气注膝外左关六息法



图1-32

该法全称守宫护膝跪式五心朝天阴气注膝外左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于膝外左关穴，见图1-32。须知：大凡意注于膝外左关穴一次，术语称膝外左关一练息，须连续进行膝外左关六练息后方可停止。

三十一、阴气注膝外右关六息法

该法全称守宫护膝跪式五心朝天阴气注膝外右关六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于膝外右关穴，见图1-33。须知：大凡意注于膝外右关穴一次，术语称膝外右关一练息，须连续进行膝外右关六练息后方可停止。



图1-33

三十二、阴气注踝内左关六息法

该法全称守宫护踝跪式五心朝天阴气注踝内左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于踝内左关穴，见图1-34。须知：大凡意注于踝内左关穴一次，术语称踝内左关一练息，须连续进行踝内左关六练息后方可停止。

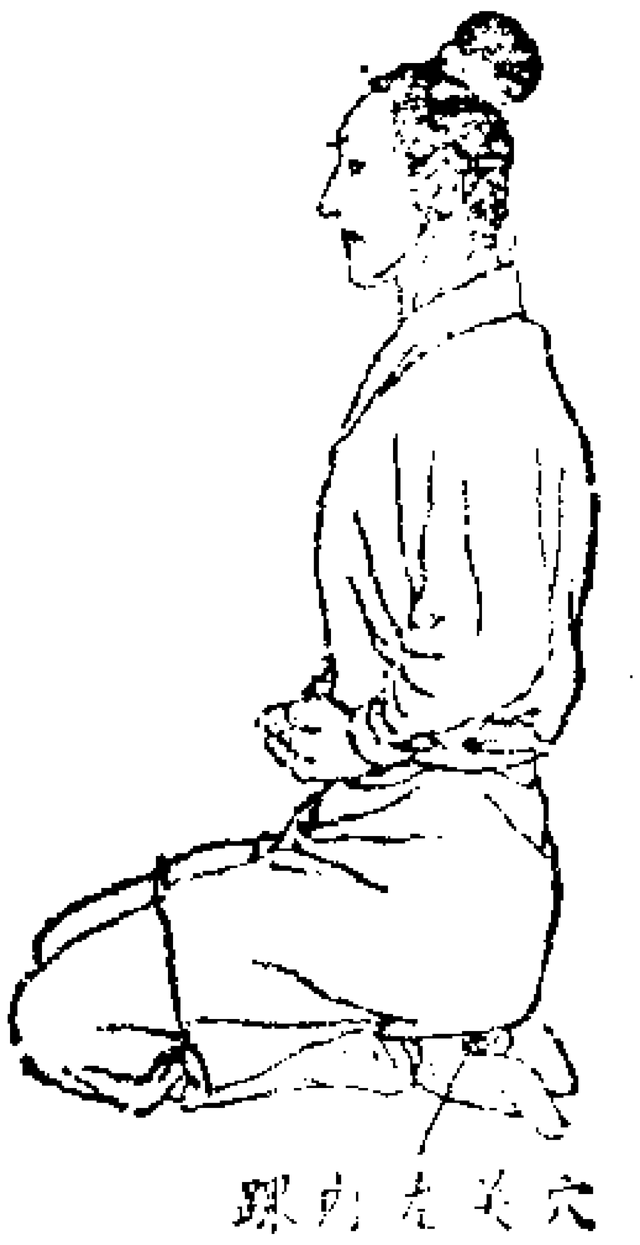


图1-34

三十三、阴气注踝内右关六息法

该法全称守宫护踝跪式五心朝天阴气注踝内右关六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于踝内右关穴，见图1-35。须知：大凡意注于踝内右关穴一次，术语称踝内右关一练息，须连续进行踝内右关六练息后方可停止。



图1-35

三十四、阴气注踝外左关六息法

该法全称守宫护踝跪式五心朝天阴气注踝外左关六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于踝外左关穴，见图1-36。须知：大凡意注于踝外左关穴一次，术语称踝外左关一练息，须连续进行踝外左关六练息后方可停止。



图1-36

三十五、阴气注踝外右关六息法

该法全称守宫护踝跪式五心朝天阴气注踝外右关六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于踝外右关穴，见图1-37。须知：大凡意注于踝外右关穴一次，术语称踝外右关一练息，须连续进行踝外右关六练息后方可停止。



图1-37

三十六、阴气注左涌泉六息法

该法全称守宫护泉跪式五心朝天阴气注左涌泉六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左涌泉穴，见图1-38。须知：大凡意注于左涌泉穴一次，术语称左涌泉一练息，须连续进行左涌泉六练息后方可停止。



图1-38

三十七、阴气注右涌泉六息法

该法全称守宫护泉跪式五心朝天阴气注右涌泉六息要法。



图 1-39

其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右涌泉穴，见图 1-39。须知：大凡意注于右涌泉穴一次，术语称右涌泉一练息，须连续进行右涌泉六练息后方可停止。

三十八、阴气注左脚趾六息法



图 1-40

该法全称守宫护趾跪式五心朝天阴气注左脚趾六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左脚趾穴，见图 1-40。须知：意注于左脚趾穴一次，术语称左脚趾一练息，须连续进行左脚趾六练息后方可停止。

三十九、阴气注右脚趾六息法

该法全称守宫护趾跪式五心朝天阴气注右脚趾六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右脚趾穴，见图1-41。须知：大凡意注于右脚趾穴一次，术语称右脚趾一练息，须连续进行右脚趾六练息后方可停止。



图1-41

四十、阴气注锁骨左窝六息法

该法全称守宫护窝跪式五心朝天阴气注锁骨左窝六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于锁骨左窝穴，见图1-42。须知：意注于锁骨左窝穴一次，术语称锁骨左窝一练息，须连续进行锁骨左窝六练息后方可停止。



图1-42

四十一、阴气注锁骨右窝六息法

该法全称守宫护窝跪式五心朝天阴气注锁骨右窝六息要



图1-43

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于锁骨右窝穴，见图1-43。须知：大凡意注于锁骨右窝穴一次，术语称锁骨右窝一练息，须连续进行锁骨右窝六练息后方可停止。

四十二、阴气注喉六息法



图1-44

该法全称守宫护喉跪式五心朝天阴气注咽喉六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于咽喉穴，见1-44。须知：大凡意注于咽喉穴一次，术语称咽喉一练息，须连续进行咽喉六练息后方可停止。

四十三、阴气注颏六息法

该法全称守宫护颏跪式五心朝天阴气注下颏六息要法。

其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于下颏穴，见图1-45。须知：意注于下颏穴一次，术语称下颏一练息，须连续进行下颏六练息后方可停止。



图1-45

四十四、阴气注左唇角六息法

该法全称守宫护唇跪式五心朝天阴气注左唇角六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左唇角穴，见图1-46。须知：意注于左唇角穴一次，术语称左唇角一练息，须连续进行左唇角六练息后方可停止。



图1-46

四十五、阴气注右唇角六息法

该法全称守宫护唇跪式五心朝天阴气注右唇角六息要法。



图1-47

其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右唇角穴，见图1-47。须知：意注于右唇角穴一次，术语称右唇角一练息，须连续进行右唇角六练息后方可停止。

四十六、阴气注上唇口六息法



图1-48

该法全称守宫护唇跪式五心朝天阴气注上唇口六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于上唇口穴，见图1-48。须知：意注于上唇口穴一次，术语称上唇口一练息，须连续进行上唇口六练息后方可停止。

四十七、阴气注下唇口六息法

该法全称守宫护唇跪式五心朝天阴气注下唇口六息要法。

其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于下唇口穴，见图1-49。须知：意注于下唇口穴一次，术语称下唇口一练息，须连续进行下唇口六练息后方可停止。



图1-49

四十八、阴气注鼻尖六息法

该法全称守宫护鼻跪式五心朝天阴气注鼻尖六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于鼻尖穴，见图 1-50。须知：意注于鼻尖穴一次，术语称鼻尖一练息，须连续进行鼻尖六练息后方可停止。



图 1-50

四十九、阴气注左耳门六息法

该法全称守宫护耳跪式五心朝天阴气注左耳门六息要法。



图1-51

其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左耳门穴，见图1-51。须知：意注于左耳门穴一次，术语称左耳门一练息，须连续进行左耳门六练息后方可停止。

五十、阴气注右耳门六息法



图1-52

该法全称守宫护耳跪式五心朝天阴气注右耳门六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右耳门穴，见图1-52。须知：意注于右耳门穴一次，术语称右耳门一练息，须连续进行右耳门六练息后方可停止。

五十一、阴气注左眉心六息法

该法全称守宫护眉跪式五心朝天阴气注左眉心六息要

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左眉心穴，见图1-53。须知：意注于左眉心穴一次，术语称左眉心一练息，须连续进行左眉心六练息后方可停止。



图1-53

五十二、阴气注右眉心六息法

该法全称守宫护眉跪式五心朝天阴气注右眉心六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右眉心穴，见图1-54。须知：意注于右眉心穴一次，术语称右眉心一练息，须连续进行右眉心六练息后方可停止。



图1-54

五十三、阴气注中眉心六息法

该法全称守宫护眉跪式五心朝天阴气注中眉心六息要



图 1-55

法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于中眉心穴，见图 1-55。须知：意注于中眉心穴一次，术语称中眉心一练息，须连续进行中眉心六练息后方可停止。

备注：阴气注息法具体练习安排，详见操作日程。

阳气注息法第二

《功家秘法宝藏》卷一《地煞小周天》载曰："纳于人体，皆谓之……背、项、头顶心（即人的背面）等诸部位为阳。"

一、阳气注左太阳六息法



图 2-1

该法全称守宫护太阳跪式五心朝天阳气注左太阳六息要法。其操作方法为：摆架（跪式五心朝天式），置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于左太阳穴，见图 2-1。须知：大凡意注于左太阳穴一次（即默数"一"、"二"、"三"、

"四"、"五"三遍。下同），术语称左太阳一练息，须连续进行左太阳六练息后方可停止

二、阳气注右太阳六息法

该法全称守宫护太阳跪式五心朝天阳气注右太阳六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于右太阳穴，见图2-2。须知：意注于右太阳穴一次，术语称右太阳一练息，须连续进行右太阳六练息后方可停止。



图2-2

三、阳气注风池六息法

该法全称守宫护风池跪式五心朝天阳气注风池六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于风池穴，见图2-3。须知：意注于风池穴一次，术语称风池一练息，须连续进行风池六练息后方可停止。



图2-3

四、阳气注胸一椎六息法



图 2 - 4

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第一椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第一胸椎穴，见图 2 - 4。须知：大凡意注于第一胸椎穴一次，术语称第一胸椎一练息，须连续进行第一胸椎六练息后方可停止。

五、阳气注胸二椎六息法



图 2 - 5

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第二椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第二胸椎穴，见图 2 - 5。须知：意注于第二胸椎穴一次，术语称第二胸椎一练息，须连续进行第二胸椎六练息后方可停止。

六、阳气注胸三椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第三椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第三胸椎穴，见图2-6。须知：大凡意注于第三胸椎穴一次，术语称第三胸椎一练息，须连续进行第三胸椎六练息后方可停止。



图2-6

七、阳气注胸四椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第四椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第四胸椎穴，见图2-7。须知：大凡意注于第四胸椎穴一次，术语称第四胸椎一练息，须连续进行第四胸椎六练息后方可停止。



图2-7

八、阳气注胸五椎六息法



图 2－8

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第五椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第五胸椎穴，见图2－8。须知：意注于第五胸椎穴一次，术语称第五胸椎一练息，须连续进行第五胸椎六练息后方可停止。

九、阳气注胸六椎六息法



图 2－9

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第六椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第六胸椎穴，见图2－9。须知：意注于第六胸椎穴一次，术语称第六胸椎一练息，须连续进行第六胸椎六练息后方可停止。

十、阳气注胸七椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第七椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第七胸椎穴，见图2-10。须知：意注于第七胸椎穴一次，术语称第七胸椎一练息，须连续进行第七胸椎六练息后方可停止。



图2-10

十一、阳气注胸八椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第八椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第八胸椎穴，见图2-11。须知：意注于第八胸椎穴一次，术语称第八胸椎一练息，须连续进行第八胸椎六练息后方可停止。



图2-11

十二、阳气注胸九椎六息法



图 2-12

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第九椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第九胸椎穴，见图 2-12。须知：意注于第九胸椎穴一次，术语称第九胸椎一练息，须连续进行第九胸椎六练息后方可停止。

十三、阳气注胸十椎六息法



图 2-13

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第十椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第十胸椎穴，见图 2-13。须知：意注于第十胸椎穴一次，术语称第十胸椎一练息，须连续进行第十胸椎六练息后方可停止。

十四、阳气注胸十一椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第十一椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第十一胸椎穴，见图2-14。须知意注于第十一胸椎穴一次，术语称第十一胸椎一练息，须连续进行第十一胸椎六练息后方可停止。



图2-14

十五、阳气注胸十二椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注胸部第十二椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第十二胸椎穴，见图2-15。须知：意注于第十二胸椎穴一次，术语称第十二胸椎一练息，须连续进行第十二胸椎六练息后方可停止。



图2-15

十六、阳气注腰一椎六息法



图 2 -16

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注腰部第一椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第一腰椎穴，见图 2 -16。须知：意注于第一腰椎穴一次，术语称第一腰椎一练息，须连续进行第一腰椎六练息后方可停止。

十七、阳气注腰二椎六息法



图 2 -17

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注腰部第二椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第二腰椎穴，见图 2 -17。须知：意注于第二腰椎穴一次，术语称第二腰椎一练息，须连续进行第二腰椎六练息后方可停止。

十八、阳气注腰三椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注腰部第三椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第三腰椎穴，见图2-18。须知：意注于第三腰椎穴一次，术语称第三腰椎一练息，须连续进行第三腰椎六练息后方可停止。



图 2-18

十九、阳气注腰四椎六息法

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注腰部第四椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第四腰椎穴，见图2-19。须知：意注于第四腰椎穴一次，术语称第四腰椎一练息，须连续进行第四腰椎六练息后方可停止。



图 2-19

二十、阳气注腰五椎六息法



图 2-20

该法全称守宫护椎跪式五心朝天阳气注腰部第五椎骨六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于第五腰椎穴，见图2-20。须知：意注于第五腰椎穴一次，术语称第五腰椎一练息，须连续进行第五腰椎六练息后方可停止。

备注：阳气注息法的具体练习安排，详见操作日程。

阴阳交息法第三

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡阴、阳之说，纳于人体，皆谓之……胸、腹、面部即人之正面诸部位为阴。背、项、头顶心即人之背面诸部位属阳。其阴、阳之交合，纳于人体，练己内气，则谓之交息，诸如胸、背之交合，腹、项之交合，面、项之交合云云。"又曰："大凡交息，乃先行三换息或五换息，继之意注一阴穴、一阳穴是也。"

一、阴注丹点阳注双太阳六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注丹点阳气注左右

太阳六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，然后按顺序陆续意注于丹点穴、左太阳穴、右太阳穴。须知：大凡按顺序陆续意注于丹点穴、左太阳穴、右太阳穴各一次（即分别对丹点穴、左太阳穴、右太阳穴意注的同时各默数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"三遍。下同），术语称丹点双太阳一练息，须连续进行丹点双太阳六练息后方可停止。

二、阴注丹田阳注风池六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注丹田阳气注风池六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于丹田、风池穴。须知：按顺序陆续意注于丹田、风池穴各一次，术语称丹田风池一练息，须连续进行丹田风池六练息后方可停止。

三、阴注原气眼阳注胸一椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注原气眼阳气注第一胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于原气眼穴、第一胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于原气眼穴、第一胸椎穴各一次，术语称原气眼第一胸椎一练息，须连续进行原气眼第一胸椎六练息后方可停止。

四、阴注双气门阳注胸二椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左气门右气门阳气注第二胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫

之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左气门穴、右气门穴、第二胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于左气门穴、右气门穴、第二胸椎穴各一次，术语称双气门第二胸椎一练息，须连续进行双气门第二胸椎六练息后方可停止。

五、阴注双髋关阳注胸三椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左髋关右髋关阳气注第三胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左髋关穴、右髋关穴、第三胸椎穴，须知：按顺序陆续意注于左髋关穴，右髋关穴、第三胸椎穴各一次，术语称双髋关第三胸椎一练息，须连续进行双髋关第三胸椎六练息后方可停止。

六、阴注心门阳注胸四椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注心门阳气注第四胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于心门穴、第四胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于心门穴、第四胸椎穴各一次，术语称心门第四胸椎一练息，须连续进行心门第四胸椎六练息后方可停止。

七、阴注双乳阳注胸五椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左乳右乳阳气注第五胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左乳穴、右乳穴、第五胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于左

乳穴、右乳穴、第五胸椎穴各一次，术语称双乳第五胸椎一练息，须连续进行双乳第五胸椎六练息后方可停止。

八、阴注双肩关阳注胸六椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左肩关右肩关阳气注第六胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左肩关穴、右肩关穴、第六胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于左肩关穴、右肩关穴、第六胸椎穴各一次，术语称双肩关第六胸椎一练息，须连续进行双肩关第六胸椎六练息后方可停止。

九、阴注双肘内关阳注胸七椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注肘内左关肘内右关阳气注第七胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于肘内左关穴、肘内右关穴、第七胸穴椎。须知：按顺序陆续意注于肘内左关穴、肘内右关穴、第七胸椎穴各一次，术语称双肘内关第七胸椎一练息，须连续进行双肘内关第七胸椎六练息后方可停止。

十、 阴注双肘外关阳注胸八椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注肘外左关肘外右关阳气注第八胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于肘外左关穴、肘外右关穴、第八胸推穴。须知，按顺序陆续意注于肘外左关穴、肘外右关穴、第八胸推穴各一次，术语

称双肘外关第八胸椎一练息，须连续进行双肘外关第八胸椎六练息后方可停止。

十一、阴注双腕内关阳注胸九椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注腕内左关腕内右关阳气注第九胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于腕内左关穴、腕内右关穴、第九胸椎穴。须知按顺序陆续意注于腕外左关穴、腕外右关穴、第九胸椎穴各一次，术语称双腕内关第九胸椎一练息，须连续进行双腕外关第九胸椎六练息后方可停止。

十二、阴注双腕外关阳注胸十椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注腕外左关腕外右关阳气注第十胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于腕外左关穴、腕外右关穴、第十胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于腕外左关穴、腕外右关穴、第十胸椎穴各一次，术语称双腕外关第十胸椎一练息，须连续进行双腕外关第十胸椎六练息后方可停止。

十三、阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左内劳宫右内劳宫阳气注第十一胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉

垫之上。行三换息至五换息之间。接着忘息。然后按顺序陆续意注于左内劳宫穴、右内劳宫穴、第十一胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于左内劳宫穴、右内劳宫穴、第十一胸椎穴各一次，术语称双内劳宫第十一胸椎一练息，须连续进行双内劳宫第十一胸椎六练息后方可停止。

十四、阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左外劳宫右外劳宫阳气注第十二胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左外劳宫穴、右外劳宫穴、第十二胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于左外劳宫穴、右外劳宫穴、第十二胸椎穴各一次，术语称双外劳宫第十二胸椎一练息，须连续进行双外劳宫第十二胸椎六练息后方可停止。

十五、阴注双指尖阳注腰一椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左指尖右指尖阳气注第一腰椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左指尖穴、右指尖穴、第一腰椎穴。须知，按顺序陆续意注于左指尖穴、右指尖穴、第一腰椎穴各一次，术语称双指尖第一腰椎一练息，须连续进行双指尖第一腰椎六练息后方可停止。

十六、阴注尾骨阳注腰二椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注尾骨阳气注第二腰

椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于尾骨穴、第二腰椎穴。须知，按顺序陆续意注于尾骨穴、第二腰椎穴各一次，术语称尾骨第二腰椎一练息，须连续进行尾骨第二腰椎六练息后方可停止。

十七、阴注双膝内关阳注腰三椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注膝内左关膝内右关阳气注第三腰椎六息法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于膝内左关穴、膝内右关穴、第三腰椎穴。须知，按顺序陆续意注于膝内左关穴、膝内右关穴、第三腰椎穴各一次，术语称双膝内关第三腰椎一练息，须连续进行双膝内关第三腰椎六练息后方可停止。

十八、阴注双膝外关阳注腰四椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注膝外左关膝外右关阳气注第四腰椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于膝外左关穴、膝外右关穴、第四腰椎穴。须知，按顺序陆续意注于膝外左关穴、膝外右关穴、第四腰椎穴各一次，术语称双膝外关第四腰椎一练息，须连续进行双膝外关第四腰椎六练息后方可停止。

十九、阴注双踝内关阳注腰五椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注踝内左关踝内右

关阳气注第五腰椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于踝内左关穴、踝内右关穴、第五腰椎穴。须知，按顺序陆续意注于踝内左关穴、踝内右关穴、第五腰椎穴各一次，术语称双踝内关第五腰椎一练息，须连续进行双踝内关第五腰椎六练息后方可停止。

二十、阴注双踝外关阳注双太阳六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注踝外左关踝外右关阳气注左太阳右太阳六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于踝外左关穴、踝外右关穴、左太阳穴、右太阳穴。须知，按顺序陆续意注于踝外左关穴、踝外右关穴、左太阳穴、右太阳穴各一次，术语称双踝外关双太阳一练息，须连续进行双踝外关双太阳六练息后方可停止。

二十一、阴注双涌泉阳注风池六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左涌泉右涌泉阳气注风池六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左涌泉穴、右涌泉穴、风池穴。须知，按顺序陆续意注于左涌泉穴、右涌泉穴、风池穴各一次，术语称双涌泉风池一练息，须连续进行双涌泉风池六练息后方可停止。

二十二、阴注双脚趾阳注胸一椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左脚趾阳注第一

胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左脚趾穴、右脚趾穴、第一胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于左脚趾穴、右脚趾穴、第一胸椎穴各一次，术语称双脚趾第一胸椎一练息，须连续进行双脚趾第一胸椎六练息后方可停止。

二十三、阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注锁骨左窝锁骨右窝阳气注第二胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于锁骨左窝穴、锁骨右窝穴、第二胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于锁骨左窝穴、锁骨右窝穴、第二胸椎穴各一次，术语称锁骨双窝第二胸椎一练息，须连续进行锁骨双窝第二胸椎六练息后方可停止。

二十四、阴注喉阳注胸三椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注咽喉阳气注第三胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于咽喉穴、第三胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于咽喉穴、第三胸椎穴各一次，术语称咽喉第三胸椎一练息，须连续进行咽喉第三胸椎六练息后方可停止。

二十五、阴注颏阳注胸四椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注下颏阳气注第四胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换

息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于下颏穴、第四胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于下颏穴，第四胸椎穴各一次，术语称下颏第四胸椎一练息，须连续进行下颏第四胸椎六练息后方可停止。

二十六、阴注双唇角阳注胸五椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左唇角右唇角阳气注第五胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左唇角穴、右唇角穴、第五胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于左唇角穴、右唇角穴、第五胸椎穴各一次，术语称双唇角第五胸椎一练息，须连续进行双唇角第五胸椎六练息后方可停止。

二十七、阴注双唇口阳注胸六椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注上唇口下唇口阳气注第六胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于上唇口穴、下唇口穴、第六胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于上唇口穴、下唇口穴、第六胸椎穴各一次，术语称双唇口第六胸椎一练息，须连续进行双唇口第六胸椎六练息后方可停止。

二十八、阴注鼻尖阳注胸七椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注鼻尖阳气注第七胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于鼻尖穴、

第七胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于鼻尖穴、第七胸椎穴各一次，术语称鼻尖第七胸椎一练息，须连续进行鼻尖第七胸椎六练息后方可停止。

二十九、阴注双耳门阳注胸八椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左耳门右耳门阳气注第八胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左耳门穴、右耳门穴、第八胸椎穴。须知：按顺序陆续意注于左耳门穴、右耳门穴、第八胸椎穴各一次，术语称双耳门第八胸椎一练息，须连续进行双耳门第八胸椎六练息后方可停止。

三十、阴注双眉心阳注胸九椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注左眉心右眉心阳气注第九胸椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于左眉心穴、右眉心穴、第九胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于左眉心穴、右眉心穴、第九胸椎穴各一次，术语称双眉心第九胸椎一练息，须连续进行双眉心第九胸椎六练息后方可停止。

三十一、阴注中眉心阳注胸十椎六息法

该法全称守宫护合跪式五心朝天阴气注中眉心阳气注胸十椎六息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间，接着忘息，然后按顺序陆续意注于中眉

心穴、第十胸椎穴。须知，按顺序陆续意注于中眉心穴、第十胸椎穴各一次，术语称中眉心第十胸椎一练息，须连续进行中眉心第十胸椎六练息后方可停止。

备注：阴阳交息法的具体练习安排，详见本书操作日程。

周天注息法第四

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡周天（指小周天，下同）之说，纳于人体，皆谓之……或阴面呈圈或阳面呈圈。"又曰："大凡周天注息，乃以鼻吸气……入内，炼之，且用意注之，故名。然周天注息者，乃令气歇止于体内横排（摆）诸穴且先定数'一'、'二'、'三'、'四'、'五'、'六'、'七'、'八'、'九'、'十'、'十一'、'十二'、'十三'、'十四'、'十五'、'十六'、'十七'、'十八'、'十九'、'二十'、'二十一'、'二十二'、'二十三'、'二十四'、'二十五'、'二十六'、'二十七'、'二十八'、'二十九'、'三十'、'三十一'、'三十二'、'三十三'、'三十四'、'三十五'、'三十六'、'三十七'、'三十八'、'三十九'、'四十'、'四十一'、'四十二'、'四十三'、'四十四'、'四十五'、'四十六'、'四十七'、'四十八'、'四十九'、'五十'、'五十一'、'五十二'、'五十三'、'五十四'、'五十五'、'五十六'、'五十七'、'五十八'、'五十九'、'六十'、'六十一'、'六十二'、'六十三'、'六十四'、'六十五'、'六十六'、'六十

七’、‘六十八’、‘六十九’、‘七十’、‘七十一’、‘七十二’；继之流数‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’、‘七’、‘八’、‘九’、‘十’、‘十一’、‘十二’、‘十三’、‘十四’、‘十五’、‘十六’、‘十七’、‘十八’、‘十九’、‘二十’、‘二十一’、‘二十二’、‘二十三’、‘二十四’、‘二十五’、‘二十六’、‘二十七’、‘二十八’、‘二十九’、‘三十’、‘三十一’、‘三十二’、‘三十三’、‘三十四’、‘三十五’、‘三十六’、‘三十七’、‘三十八’、‘三十九’、‘四十’、‘四十一’、‘四十二’、‘四十三’、‘四十四’、‘四十五’、‘四十六’、‘四十七’、‘四十八’、‘四十九’、‘五十’、‘五十一’、‘五十二’、‘五十三’、‘五十四’、‘五十五’、‘五十六’、‘五十七’、‘五十八’、‘五十九’、‘六十’、‘六十一’、‘六十二’、‘六十三’、‘六十四’、‘六十五’、‘六十六’、‘六十七’、‘六十八’、‘六十九’、‘七十’、‘七十一’、‘七十二’。切切矣。”

一、阴面一步注息法

取蒲团或自制棉垫一个，放在平坦的地面上。

摆出跪式五心朝天式，置于蒲团或棉垫之上。

该法全称守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于一步注穴道（一步指首注之法。穴道指穴位通行之道且呈横流线条之形）大穴（大穴指穴道。小穴则指穴位。两者关系是大穴由诸小穴组合而成。小穴则为单个穴位。此乃邓家独创之说）。大凡行一步注穴道大穴之法

时，须按如下方法操作，其一先注一步左旁门穴，图4－1；其二注一步左偏门穴，图4－2；其三注一步正中门穴，图4－3；其四注一步右偏门穴，图4－4；其五注一步右旁门穴，图4－5。须知，注上述五穴，皆分别用定数（即默诵某一穴位）



图4－1



图4－2



图4－3



图4－4



图4－5

法行之，即注一步左旁门穴且默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……直至“七十二”。注一步左偏门穴、注一步正中门穴、注一步右偏门穴、注一步右旁门穴时，均默数“一”至“七十二”。上述定数之法做完后，须接做流数，即意注于一步左旁门穴，同时定数“一”、“二”、“三”；意注于一步左偏门穴且同时定数“四”、“五”、“六”；意注于一步正中门穴，同时定数“七”、“八”、“九”；意注于一步右偏门穴，同时定数“十”、“十一”、“十二”、；意注于一步右旁门穴，同时定数“十三”、“十四”、“十五”；意注于一步右偏门穴，同时定数“十六”、“十七”、“十八”；意注于一步正中门穴，同时定数“十九”、“二十”、“二十一”；意注于一步左偏门穴，同时定数“二十二”、“二十三”、“二十四”；意注于一步左旁门穴，同时定数“二十五”、“二十六”、“二十七”；意注于一步左偏门穴，同时定数“二十八”、“二十九”、“三十”；意注于一步正中门穴，同时定数“三十一”、“三十二”、“三十三”；意注于一步右偏门穴，同时定数“三十四”、“三十五”、“三十六”；意注于一步右旁门穴，同时定数“三十七”、“三十八”、“三十九”；意注于一步右偏门穴，同时定数“四十”、“四十一”、“四十二”；意注于一步正中门穴，同时定数“四十三”、“四十四”、“四十五”；意注于一步左偏门穴，同时定数“四十六”、“四十七”、“四十八”；意注于一步左旁门穴，同时定数“四十九”、“五十”、“五十一”；意注于一步左偏门穴，同时定数“五十二”、“五十三”、“五十四”；意注于一步正中门穴，同时定数“五十五”、“五十六”、“五十七”；意注于一步右偏门穴，同时定数“五十八”、“五十九”、“六十”；意注于一步右旁门穴，同时定数“六十一”、

"六十二"、"六十三"；意注于一步右偏门穴，同时定数"六十四"、"六十五"、"六十六"；意注于一步正中门穴，同时定数"六十七"、"六十八"、"六十九"；意注于一步左偏门穴，同时定数"七十"、"七十一"、"七十二"；意注于一步左旁门穴，同时默字（指口中念出特定的字）"小"、"周"、"天"。至此，阴面一步注息法则告结束。

二、阴面二步注息法

该法全称守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于二步注穴道大穴。切记！当行二步注穴道大穴之法时，须按如下方法操作：其一注二步右旁门穴，见图4-6；其二注二步右偏门穴，见图4-7；其三注二步正中门穴，见图4-8；其四注二步左偏门穴，见图4-9。其五注二步左旁门穴，见图4-10。须知：当注上述五穴时，皆分别用定数法行之，即注二步右旁门穴，同时默数"一"、



图4-6



图4-7



图4-8



图4-9



4-10

“二”、“三”、“四”、“五”……直至“七十二”；当注二步右偏门穴、二步正中门穴、二步左偏门穴、二步左旁门穴时也应同时默数“一”至“七十二”。当上述定数之法做完后，须接做流数，即意注于二步右旁门穴，同时定数“七十二”、“七十一”、“七十”；意注于二步右偏门穴，同时定数“六十九”、“六十八”、“六十七”；意注于二步正中门穴，同时定数“六十六”、“六十五”、“六十四”；意注于二步左偏门穴，同时定数“六十三”、“六十二”、“六十一”；意注于二步左旁门穴，同时定数“六十”、“五十九”、“五十八”；意注于二步左偏门穴，同时定数“五十七”、“五十

六”、“五十五”；意注于二步正中门穴，同时定数“五十四”、“五十三”、“五十二”；意注于二步右偏门穴，同时定数“五十一”、“五十”、“四十九”；意注于二步右旁门穴，同时定数“四十八”、“四十七”、“四十六”；意注于二步右偏门穴，同时定数“四十五”、“四十四”、“四十三”；意注于二步正中门穴，同时定数“四十二”、“四十一”、“四十”；意注于二步左偏门穴，同时定数“三十九”、“三十八”、“三十七”；意注于二步左旁门穴，同时定数“三十六”、“三十五”、“三十四”；意注于二步左偏门穴，同时定数“三十三”、“三十二”、“三十一”；意注于二步正中门穴，同时定数“三十”、“二十九”、“二十八”；意注于二步右偏门穴，同时定数“二十七”、“二十六”、“二十五”；意注于二步右旁门穴，同时定数“二十四”、“二十三”、“二十二”；意注于二步右偏门穴同时定数“二十一”、“二十”、“十九”；意注于二步中正门穴，同时定数“十八”、“十七”、“十六”、意注于二步左偏门穴，同时定数“十五”、“十四”、“十三”；意注于二步左旁门穴，同时定数“十二”、“十一”、“十”；意注于二步左偏门穴，同时定数“九”、“八”、“七”；意注于二步正中门穴，同时定数“六”、“五”、“四”；意注于二步右偏门穴，同时定数“三”、“二”、“一”；意注于二步右旁门穴，同时默字“小”、“周”、“天”。至此，阴面二步注息法则告结束。

三、阴面三步注息法

该法全称守宫护阴第三步跪式五心朝天注息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接

着忘息，然后意注于三步注穴道大穴。当行三步注穴道大穴之法时，须按以下方法操作：其一注三步左旁门穴，见图 4－11；其二注三步左偏门穴，见图 4－12；其三注三步正中门穴，见图 4－13；其四注三步右偏门穴，见图 4－14；其五注三步右旁门穴，见图 4－15。当注上述五穴，皆分别用定数法行之，即注三步左旁门穴，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……直至“七十二”。当注三步左偏门



图 4－11



图 4－12



图 4－13



图 4－14

穴、三步正中门穴、三步右偏门穴、三步右旁门穴时，均应同时默数“一”至“七十二”。上述定数之法做完后，须接做流数，即意注于三步左旁门穴，同时定数“一”、“二”、“三”；意注于三步左偏门穴，同时定数“四”、“五”、“六”；意注于三步正中门穴，同时定数“七”、“八”、“九”；意注于三步右偏门穴，同时定数“十”、“十一”、“十二”；意注于三步右旁门穴，同时定数“十三”、“十四”、“十五”；意注于三步右偏门穴，同时定数“十六”、“十七”、“十八”；意注于三步正中门穴，同时定数“十九”、“二十”、“二十一”；意注于三步左偏门穴，同时定数“二十二”、“二十三”、“二十四”；意注于三步左旁门穴，同时定数“二十五”、“二十六”、“二十七”；意注于三步左偏门穴，同时定数“二十八”、“二十九”、“三十”；意注于三步正中门穴，同时定数“三十一”、“三十二”、“三十三”；意注于三步右偏门穴，同时定数“三十四”、“三十五”、“三十六”；意注于三步右旁门穴，同时定数“三十七”、“三十八”、“三十九”；意注于三步右偏门穴，同时定数“四十”、“四十一”、“四十二”；意注于三步正中门穴，同时定数“四十三”、“四十四”、“四十五”；意注于三步左偏门穴，同时定数“四十六”、“四十七”、“四十八”；意注于三步左旁门穴，同时定数“四十九”、“五十”、



图 4-15

"五十一"；意注于三步左偏门穴，同时定数"五十二"、"五十三"、"五十四"；意注于三步正中门穴，同时定数"五十五"、"五十六"、"五十七"；意注于三步右偏门穴，同时定数"五十八"、"五十九"、"六十"；意注于三步右旁门穴，同时定数"六十一"、"六十二"、"六十三"；意注于三步右偏门穴，同时定数"六十四"、"六十五"、"六十六"；意注于三步正中门穴，同时定数"六十七"、"六十八"、"六十九"；意注于三步左偏门穴，同时定数"七十"、"七十一"、"七十二"；意注于三步左旁门穴，同时默字"小"、"周"、"天"。至此，阴面三步注息法则告结束。

四、阴面四步注息法

该法全称守宫护阴第四步跪式五心朝天注息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，接着忘息，然后意注于四步注穴道大穴。行四步注穴道大穴之法时，须按如下方法操作：其一注四步右旁门穴，见图4-16；其二注四步右偏门穴，见图4-17；其三注四步正中门穴，见图4



图4-16



图4-17

-18；其四注四步左偏门穴，见图4-19；其五注四步左旁门穴，见图4-20。注上述五穴时，须分别用定数法，即注四



图4-18



图4-19

步右旁门穴的同时默数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"、……直至"七十二"；当注四步右偏门穴，注四步正中门穴，四步左偏门穴，四步左旁门穴时，也应同时默数"一"至"七十二"。上述定数之法做完后，须接做流数，即意注于四步右旁门穴，同时口中定数"七十二"、"七十一"、"七十"；意注于四步右偏门穴，



图4-20

同时口中定数"六十九"、"六十八"、"六十七"；意注于四步正中门穴，同时口中定数"六十六"、"六十五"、"六十四"；意注于四步左偏门穴，同时口中定数

“六十三”、“六十二”、“六十一”；意注于左旁门穴，同时口中定数“六十”、“五十九”、“五十八”；意注于四步左偏门穴，同时口中定数“五十七”、“五十六”、“五十五”；意注于四步正中门穴，同时口中定数“五十四”、“五十三”、“五十二”；意注于四步右偏门穴，同时口中定数“五十一”、“五十”、“四十九”；意注于四步右旁门穴，同时口中定数“四十八”、“四十七”、“四十六”；意注于四步右偏门穴，同时口中定数“四十五”、“四十四”、“四十三”；意注于四步正中门穴，同时口中定数“四十二”、“四十一”、“四十”；意注于四步左偏门穴，同时口中定数“三十九”、“三十八”、“三十七”；意注于四步左旁门穴，同时口中定数“三十六”、“三十五”、“三十四”；意注于四步左偏门穴，同时定数“三十三”、“三十二”、“三十一”；意注于四步正中门穴，同时定数“三十”、“二十九”、“二十八”；意注于四步右偏门穴，同时口中定数“二十七”、“二十六”、“二十五”；意注于四步右旁门穴，同时口中定数“二十四”、“二十三”、“二十二”；意注于四步右偏门穴，同时口中定数“二十一”、“二十”、“十九”；意注于四步正中门穴，同时口中定数“十八”、“十七”、“十六”；意注于四步左偏门穴，同时口中定数“十五”、“十四”、“十三”；意注于四步左旁门穴，同时口中定数“十二”、“十一”、“十”；意注于四步左偏门穴，同时口中定数“九”、“八”、“七”；意注于四步正中门穴，同时口中定数“六”、“五”、“四”；意注于四步右偏门穴，口中同时定数“三”、“二”、“一”；意注于四步右旁门穴，同时默字“小”、“周”、“天”。至此，

阴面四步注息法操作完毕。

五、阴面五步注息法

该法全称守宫护阴第五步跪式五心 朝 天 注 息 要 法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五 换 息 之间。接着忘息。然后意注于五步注穴 道 大 穴。行五 步 注 穴道大穴之法时，须按如下方法操作：其一注五步左旁 门 穴，见图 4 -21；其二注五步左偏门穴，见图 4 -22；其三 注 五 步正中门穴，见图 4 -23；其四注五步右 偏 门 穴，见图 4 -24；



图 4 -21



图 4 -22



图 4 -23



图 4 -24

其五注五步右旁门穴，见图 4-25 。注上述五穴时，须分别用定数法，即注五步左旁门穴且默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……直至“七十二”。当注五步左偏门穴、五步正中门穴、五步右偏门穴、五步右旁门穴时，也应同时默数“一”至“七十二”。上述定数之法做完后，须接做流数，即意注于五步左旁门穴，同时口中定数“一”、“二”、“三”；意注于五步左偏



图 4-25

门穴，同时口中定数“四”、“五”、“六”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“七”、“八”、“九”；意注于五步右偏门穴，同时口中定数“十”、“十一”、“十二”；意注于五步右旁门穴，同时口中定数“十三”、“十四”、“十五”；意注于五步右偏门穴，同时口中定数“十六”、“十七”、“十八”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“十九”、“二十”、“二十一”；意注于五步左偏门穴，同时口中定数“二十二”、“二十三”、“二十四”；意注于五步左旁门穴，同时口中定数“二十五”、“二十六”、“二十七”；意注于五步左偏门穴，同时口中定数“二十八”、“二十九”、“三十”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“三十一”、“三十二”、“三十三”；意注于五步右偏门穴，同时口中定数“三十四”、“三十五”、“三十六”；意注于五步右旁门穴，同时口中定数“三十七”、“三十八”、“三十九”；意注

于五步右偏门穴，同时口中定数“四十”、“四十一”、“四十二”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“四十三”、“四十四”、“四十五”；意注于五步左偏门穴，同时口中定数之“四十六”、“四十七”、“四十八”；意注于五步左旁门穴，同时口中定数“四十九”、“五十”、“五十一”；意注于五步左偏门穴，同时口中定数五十二”、“五十三”、“五十四”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“五十五”、“五十六”、“五十七”；意注于五步右偏门穴，同时口中定数“五十八”、“五十九”、“六十”；意注于五步右旁门穴，同时口中定数“六十一”、“六十二”、“六十三”；意注于五步右偏门穴，同时口中定数“六十四”、“六十五”、“六十六”；意注于五步正中门穴，同时口中定数“六十七”、“六十八”、“六十九”；意注于五步左偏门穴，同时口中定数“七十”、“七十一”、“七十二”；意注于五步左旁门穴，同时默字“小”、“周”、“天”。至此，阴面五步注意法操作完毕。

六、阴面六步注息法

该法全称守宫护阴第六步跪式五心朝天注息要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。接着忘息。然后意注于六步注穴道大穴。行六步注穴道大穴之法时，须按如下方法操作：其一注六步右旁门穴，见图4-26；其二注六步右偏门穴，见图4-27；其三注六步正中门穴，见图4-28；其四注六步左偏门穴，见图4-29；其五注六步左旁门穴，见图4-30。当注上述五穴时，须分别用定数法，即注六步右旁门穴，口中默数“一”、



图 4-26



图 4-27



图 4-28



图 4-29



图 4-30

“二”、“三”、“四”、“五”……直至“七十二”。当注六步右偏门穴、六步正中门穴、六步左偏门穴、六步左旁门穴时，也应同时默数“一”至“七十二”。上述定数法做完后，须接做流数，即意注于六步右旁门穴，同时口中定数

“七十二”、“七十一”、“七十”；意注于六步右偏门穴，同时口中定数“六十九”、“六十八”、“六十七”；意注于六步正中门穴，同时口中定数“六十六”、“六十五”、“六十四”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数之“六十三”、“六十二”、“六十一”；意注于六步左旁门穴，同时口中定数“六十”、“五十九”、“五十八”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数“五十七”、“五十六”、“五十五”；意注于六步正中门穴，同时口中定数“五十四”、“五十三”、“五十二”；意注于六步右偏门穴，同时口中定数“五十一”、“五十”、“四十九”；意注于六步右旁门穴，同时口中定数“四十八”、“四十七”、“四十六”；意注于六步右偏门穴，同时口中定数“四十五”、“四十四”、“四十三”；意注于六步正中门穴，同时口中定数“四十二”、“四十一”、“四十”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数“三十九”、“三十八”、“三十七”；意注于六步左旁门穴，同时口中定数“三十六”、“三十五”、“三十四”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数“三十三”、“三十二”、“三十一”；意注于六步正中门穴，同时口中定数“三十”、“二十九”、“二十八”；意注于六步右偏门穴，同时口中定数“二十七”、“二十六”、“二十五”；意注于六步右旁门穴，同时口中定数“二十四”、“二十三”、“二十二”；意注于六步右偏门穴，同时口中定数“二十一”、“二十”、“十九”；意注于六步正中门穴，同时口中定数“十八”、“十七”、“十六”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数“十五”、“十四”、“十三”；意注于六步左旁门穴，同时口中定数“十二”、“十一”、“十”；意注于六步左偏门穴，同时口中定数

"九"、"八"、"七"；意注于六步正中门穴，同时口中定数之"六"、"五"、"四"；意注于六步右偏门穴，同时口中定数之"三"、"二"、"一"；意注于六步 右 旁 门穴，同时默字"小"、"周"、"天"。至此，阴面六步注息法操作完毕。

备注：周天注息法的具体练习安排，详见操作日程。

中篇　练气法

阴诀练气法第一

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡练气，乃以鼻吸气……入内，即叹之。如此鼻吸、鼻叹各一数，其术语乃称为一换息。大凡练气前须行三换息至五换息之间方可。……"又曰："换息后须行吃气、咽气、送气、引气、定气且佐之默诵秘字，其术语乃称为练气。"

做架者操作练气法时，应柔和、轻松、自然，时间约为半个时辰。

一、阴诀练丹点气半时辰要法

取蒲团或自制棉垫一个，放在平坦的地面之上。

摆出盘坐式五心朝天式，置于蒲团或棉垫之上。

说明：盘坐式五心朝天是以两腿外侧朝下自然着地，以坐骨为轴、大腿外侧为重点（即可左腿在下、右腿置于左腿之上。也可右腿在下、左腿置右于腿之上）。小腿配合并令两脚掌心向上，头部端正，微微挺胸塌腰。做到上虚（脐以上部位）下实（脐以下部位），两手均以手掌之外缘为重点贴靠于脐之平行横线两侧且令两手心向上，两手指相对。以上动作术语称保宫练丹五心朝天架。见图5－1。

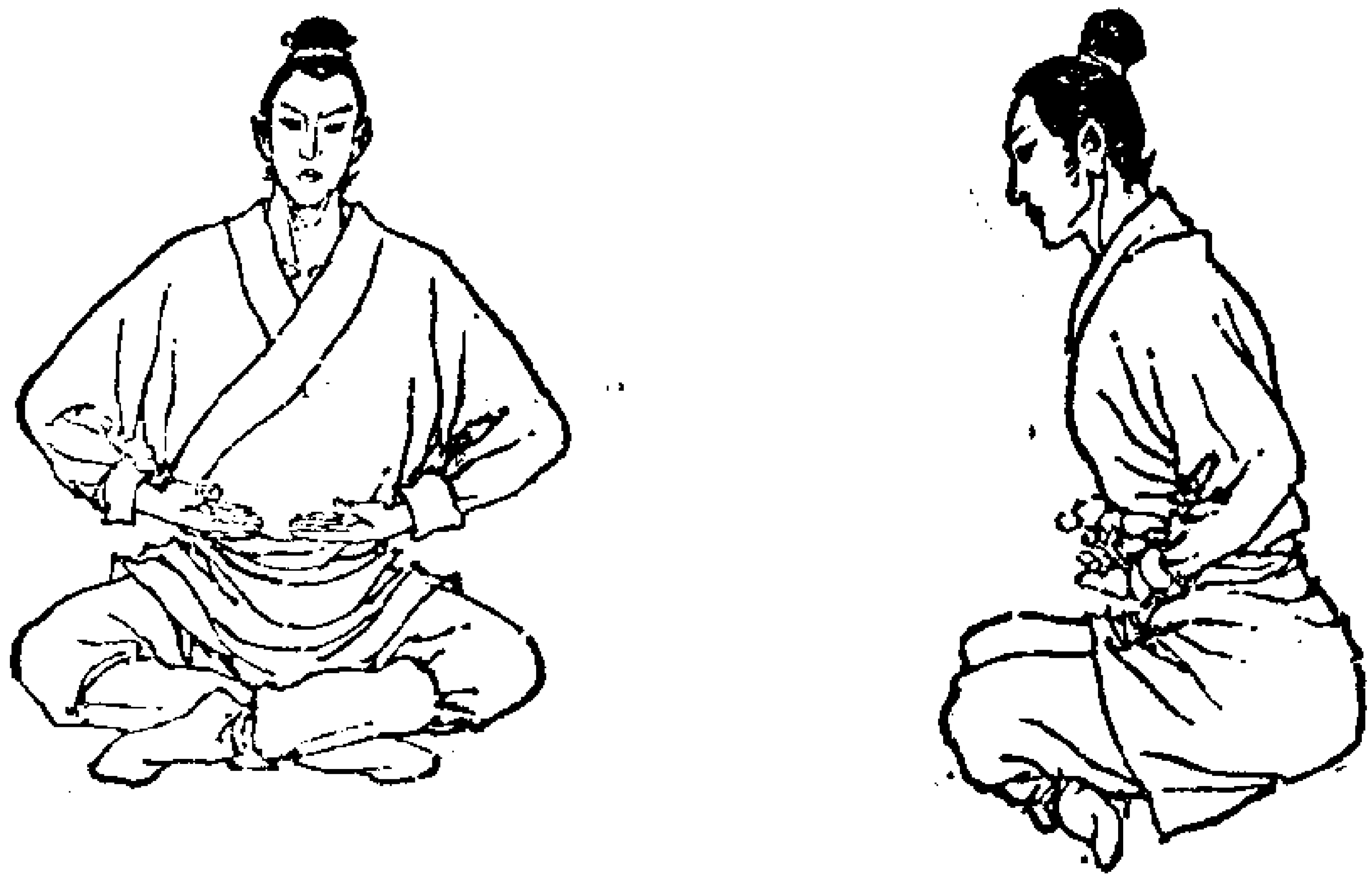


图5-1

保宫练丹盘坐式五心朝天阴诀练丹点气半时辰要法的操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，



图5-2

（吃气者，须微微张口勿过大，吸入一口气，其长度约在三寸左右。吃气时发出的声音近似念“服”字音。吃气时须微提上腹。吃气后则锁唇，即将嘴闭紧且保持嘴部自然，勿令吸入之气泄漏而出），见图5-2。接着咽气（如吞咽食物状将吸入之气咽下，仅限咽气一次，切勿过多）见图5-3。然后送气（略沉上腹，用意领之下送于丹田），见图5-4。

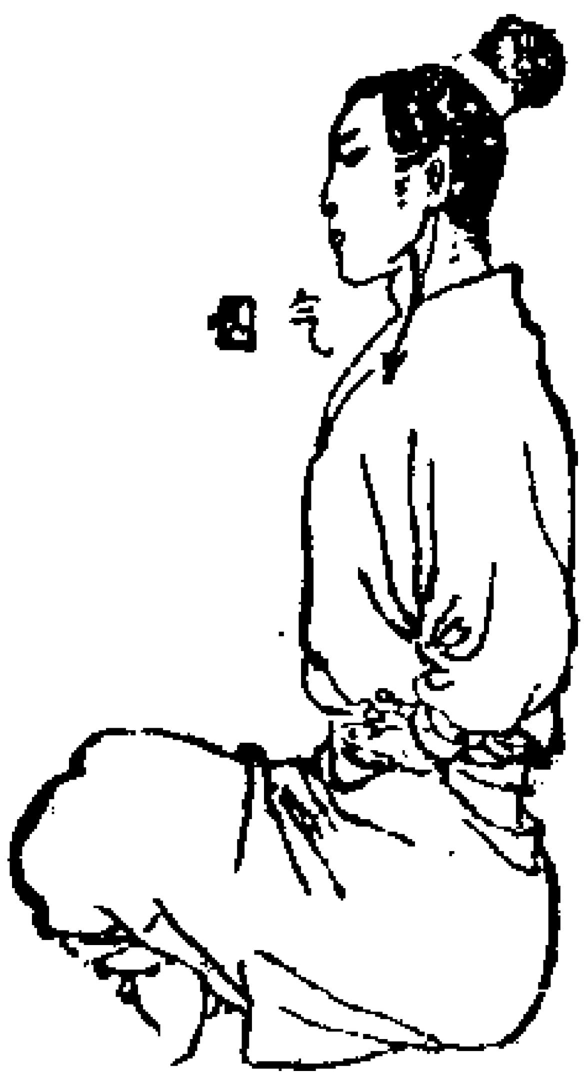


图5-3



图5-4

再行引气（将先前所送之余气用意引之置于丹田）。最后则定气（即气入丹田后，口中默诵“注”、“定”、“放”、“收”、“定”，此五字秘诀须反复按顺序连续默诵三遍，下同），见图5-5。



图5-5

二、阴诀练丹田气半时辰要法

该法全称保宫护丹盘坐式五心朝天阴诀练丹田气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。又行忘息。随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见



练丹半时辰

图5-6

图5－6。

三、阴诀练原气眼气半时辰要法



练原气眼半时辰

图5－7

该法全称保宫护眼盘坐式五心朝天阴诀练原气眼气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5－7。

四、阴诀练左气门气半时辰要法



练左气门半时辰

图5－8

该法全称保宫护门盘坐式五心朝天阴诀练左气门气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图5－8。

五、阴诀练左髋关气半时辰要法

该法全称保宫护髋盘坐式五心朝天阴诀练左髋关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图5-9。



练左髋关半时辰

图5-9

六、阴诀练右气门气半时辰要法

该法全称保宫护门盘坐式五心朝天阴诀练右气门气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-10。



练右气门半时辰

图5-10

七、阴诀练右髋关气半时辰要法



图 5-11

该法全称保宫护髋盘坐式五心朝天阴诀练右髋关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-11。

八、阴诀练心气半时辰要法



图 5-12

该法全称保宫护心盘坐式五心朝天阴诀练心门气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息。随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-12。

九、阴诀练左乳气半时辰要法

该法全称保宫护乳盘坐式五心朝天阴诀练左乳气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-13。



图5-13

十、阴诀练右乳气半时辰要法

该法全称保宫护乳盘坐式五心朝天阴诀练右乳气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-14。



图5-14

十一、阴诀练左肩气半时辰要法



图 5-15

该法全称保宫护肩盘坐式五心朝天阴诀练左肩关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-15。

十二、阴诀练右肩气半时辰要法



图 5-16

该法全称保宫护肩盘坐式五心朝天阴诀练右肩关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-16。

十三、阴诀练肘内左关气半时辰要法

该法全称保宫护肘盘坐式五心朝天阴诀练肘内左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-17。



图 5-17

十四、阴诀练肘内右关气半时辰要法

该法全称保宫护肘盘坐式五心朝天阴诀练肘内右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-18。



图 5-18

十五、阴诀练肘外左关气半时辰要法



图 5-19

该法全称保宫护肘盘坐式五心朝天阴诀练肘外左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-19。

十六、阴诀练外肘右关气半时辰要法



图 5-20

该法全称保宫护肘盘坐式五心朝天阴诀练肘外右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-20。

十七、阴诀练腕内左关气半时辰要法

该法全称保宫护腕盘坐式五心朝天阴诀练腕内左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-21。



图5-21

十八、阴诀练腕内右关气半时辰要法

该法全称保宫护腕盘坐式五心朝天阴诀练腕内右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-22。



图5-22

十九、阴诀练腕外左关气半时辰要法



图 5-23

该法全称保宫护腕盘坐式五心朝天阴诀练腕外左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-23。

二十、阴诀练腕外右关气半时辰要法



图 5-24

该法全称保宫护腕盘坐式五心朝天阴诀练腕外右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-24。

二十一、阴诀练左内劳宫气半时辰要法

该法全称保宫护掌盘坐式五心朝天阴诀练左内劳宫气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-25。



图 5-25

二十二、阴诀练右内劳宫气半时辰要法

该法全称保宫护掌盘坐式五心朝天阴诀练右内劳宫气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-26。



图 5-26

二十三、阴诀练左外劳宫气半时辰要法



图 5 -27

该法全称保宫护掌盘坐式五心朝天阴诀练左外劳宫气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5 -27。

二十四、阴诀练右外劳宫气半时辰要法



图 5 -28

该法全称保宫护掌盘坐式五心朝天阴诀练右外劳宫气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5 -28。

二十五、阴诀练左指尖气半时辰要法

该法全称保宫护指盘坐式五心朝天阴诀练左指尖气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-29。



图5-29

二十六、阴诀练右指尖气半时辰要法

该法全称保宫护指盘坐式五心朝天阴诀练右指尖气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-30。



图5-30

二十七、阴诀练尾骨气半时辰要法



图 5-31

该法全称保宫护尾盘坐式五心朝天阴诀练脊骨末梢气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上，行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-31。

二十八、阴诀练膝内左关气半时辰要法



图 5-32

该法全称保宫护膝盘坐式五心朝天阴诀练膝内左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息。随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-32。

二十九、阴诀练膝内右关气半时辰要法

该法全称保宫护膝盘坐式五心朝天阴诀练膝内右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-33。



图5-33

三十、阴诀练膝外左关气半时辰要法

该法全称保宫护膝盘坐式五心朝天阴诀练膝外左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-34。



图5-34

三十一、阴诀练膝外右关气半时辰要法



图 5 -35

该法全称保宫护膝盘坐式五心朝天阴诀练膝外右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5 -35。

三十二、阴诀练踝内左关气半时辰要法



图 5 -36

该法全称保宫护踝盘坐式五心朝天阴诀练踝内左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5 -36。

三十三、阴诀练踝内右关气半时辰要法

该法全称保宫护踝盘坐式五心朝天阴诀练踝内右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-37。



图5-37

三十四、阴诀练踝外左关气半时辰要法

该法全称保宫护踝盘坐式五心朝天阴诀练踝外左关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-38。



图5-38

三十五、阴诀练踝外右关气半时辰要法



图 5-39

该法全称保宫护踝盘坐式五心朝天阴诀练踝外右关气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-39。

三十六、阴诀练左涌泉气半时辰要法



图 5-40

该法全称保宫护泉盘坐式五心朝天阴诀练左涌泉气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-40。

三十七、阴诀练右涌泉气半时辰要法

该法全称保宫护泉盘坐式五心朝天阴诀练右涌泉气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-41。



练右涌泉半时辰

图5-41

三十八、阴诀练左脚趾气半时辰要法

该法全称保宫护趾盘坐式五心朝天阴诀练左脚趾气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-42。



练左脚趾半时辰

图5-42

三十九、阴诀练右脚趾气半时辰要法



图 5-43

该法全称保宫护趾盘坐式五心朝天阴诀练右脚趾气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-43。

四十、阴诀练锁骨左窝气半时辰要法



图 5-44

该法全称保宫护窝盘坐式五心朝天阴诀练锁骨左窝气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-44。

四十一、阴诀练锁骨右窝气半时辰要法

该法全称保宫护窝盘坐式五心朝天阴诀练锁骨右窝气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-45。



图 5-45

四十二、阴诀练喉气半时辰要法

该法全称保宫护喉盘坐式五心朝天阴诀练咽喉气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-46。



图 5-46

四十三、阴诀练颏气半时辰要法



图 5-47

该法全称保宫护颏盘坐式五心朝天阴诀练下颏气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-47。

四十四、阴诀练左唇角气半时辰要法



图 5-48

该法全称保宫护唇盘坐式五心朝天阴诀练左唇角气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-48。

四十五、阴诀练右唇角气半时辰要法

该法全称保宫护唇盘坐式五心朝天阴诀练右唇角气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-49。



练右唇角半时辰

图5-49

四十六、阴诀练上唇口气半时辰要法

该法全称保宫护唇盘坐式五心朝天阴诀练上唇口气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-50。



练上唇口半时辰

图5-50

四十七、阴诀练下唇口气半时辰要法



图 5-51

该法全称保宫护唇盘坐式五心朝天阴诀练下唇口气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-51。

四十八、阴诀练鼻尖气半时辰要法



图 5-52

该法全称保宫护鼻盘坐式五心朝天阴诀练鼻尖气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-52。

四十九、阴诀练左耳门气半时辰要法

该法全称保宫护耳盘坐式五心朝天阴诀练左耳门气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-53。



图5-53

五十、阴诀练右耳门气半时辰要法

该法全称保宫护耳盘坐式五心朝天阴诀练右耳门气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-54。



图5-54

五十一、阴诀练左眉心气半时辰要法



图 5-55

该法全称保宫护眉盘做式五心朝天阴诀练左眉心气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-55。

五十二、阴诀练右眉心气半时辰要法



图 5-56

该法全称保宫护眉盘做式五心朝天阴诀练右眉心气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图 5-56。

五十三、阴诀练中眉心气半时辰要法

该法全称保宫护眉盘做式五心朝天阴诀练中眉心气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图5-57。



图5-57

阴诀练气法的具体练习安排，详见操作日程。

阳诀练气法第二

一、阳诀练双太阳气半时辰要法

该法全称保宫护阳盘坐式五心朝天阳诀练双太阳气半时辰要法，其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后则定气，见图6-1。


图6-1

二、阳诀练风池气半时辰要法



图6－2

该法全称保宫护风池盘坐式五心朝天阳诀练风池气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间， 又 行 忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6－2。

三、阳诀练胸一椎气半时辰要法



图6－3

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第一椎骨气半时辰要法。其操 作 方 法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。又行忘息。随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，图6－3。

四、阳诀练胸二椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第二椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-4。



练胸二椎半时辰

图6-4

五、阳诀练胸三椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第三椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-5。



练胸三椎半时辰

图6-5

六、阳诀练胸四椎气半时辰要法



图6-6

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第四椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-6。

七、阳诀练胸五椎气半时辰要法

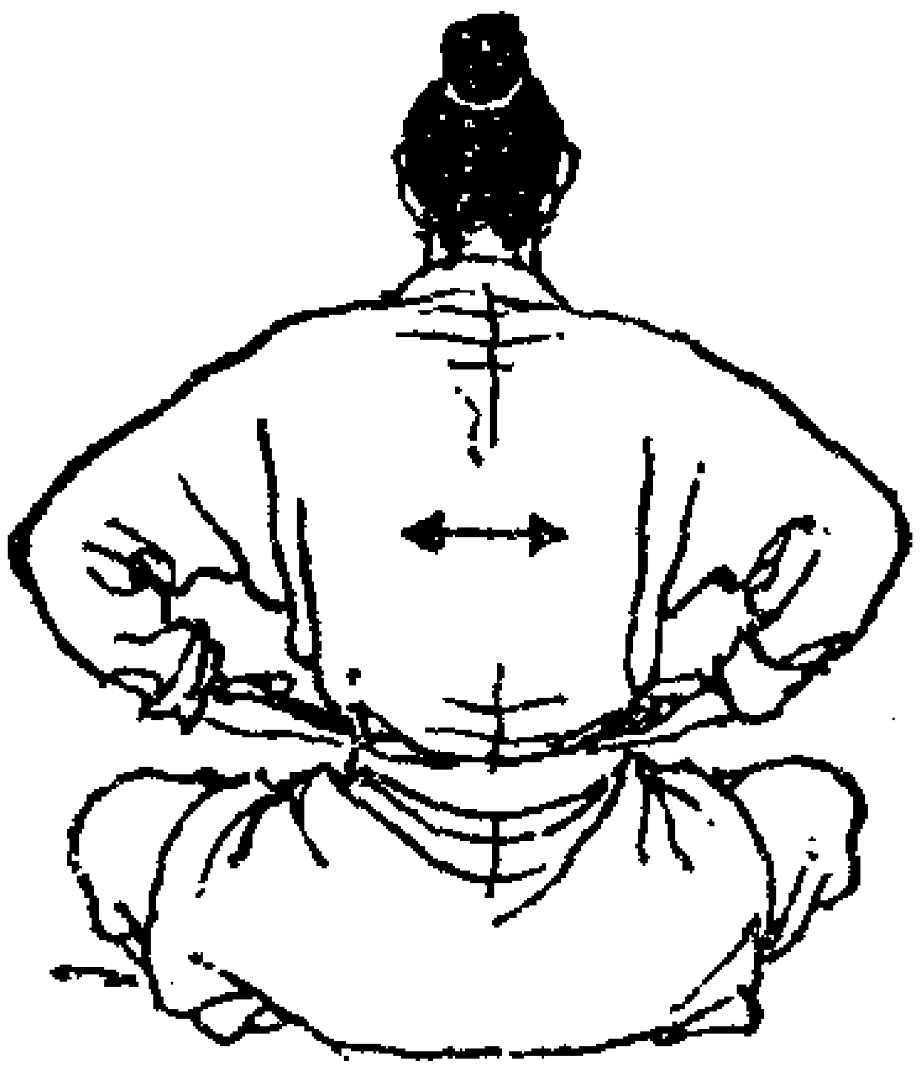


图6-7

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第五椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-7。

八、阳诀练胸六椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第六椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-8。



练胸六椎半时辰

图6-8

九、阳诀练胸七椎气半时辰要法

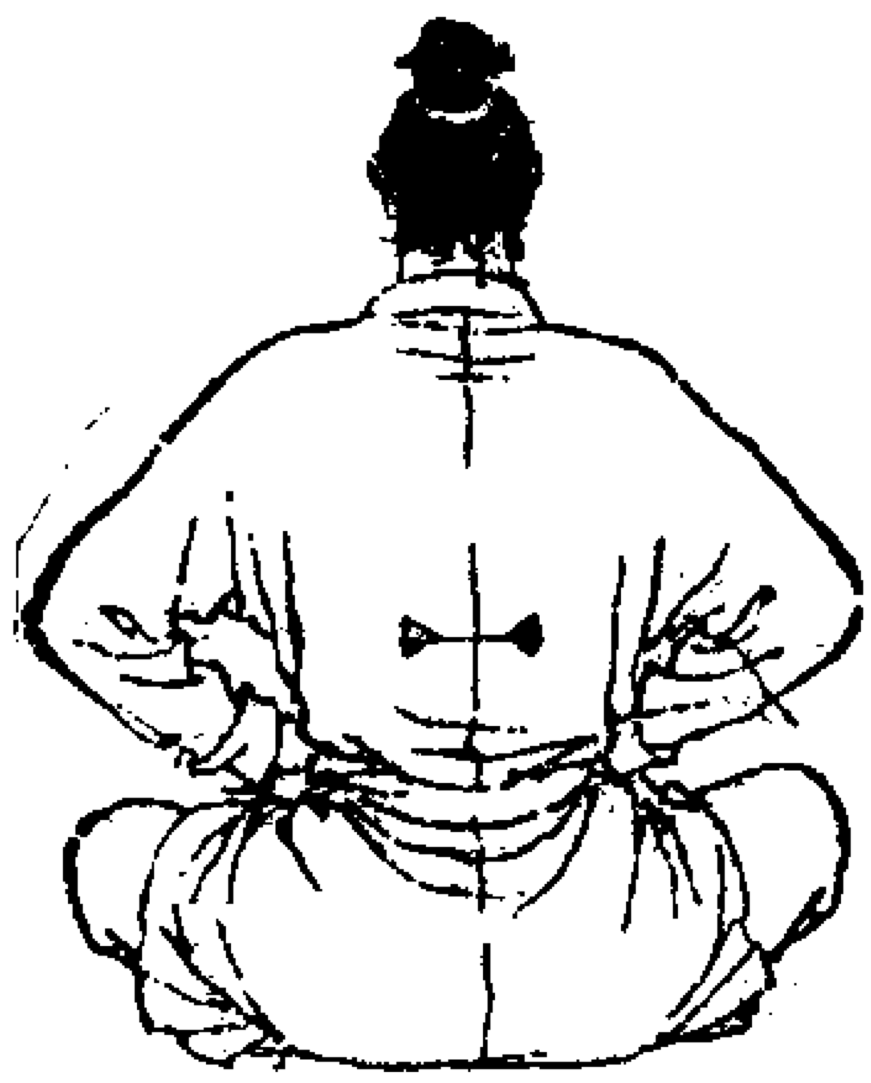
该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第七椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-9。



练胸七椎半时辰

图6-9

十、阳诀练胸八椎气半时辰要法



练胸八椎半时辰

图 6-10

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第八椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图 6-10。

十一、阳诀练胸九椎气半时辰要法



练胸九椎半时辰

图 6-11

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第九椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气。见图 6-11。

十二、阳诀练胸十椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第十椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-12


练胸十椎半时辰

图6-12

十三、阳诀练胸十一椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第十一椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-13。


练胸十一椎半时辰

图6-13

十四、阳诀练胸十二椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练胸部第十二椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-14



练胸十二椎半时辰

图6-14

十五、阳诀练腰一椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练腰部第一椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-15。



练腰一椎半时辰

图6-15

十六、阳诀练腰二椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练腰部第二椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-16

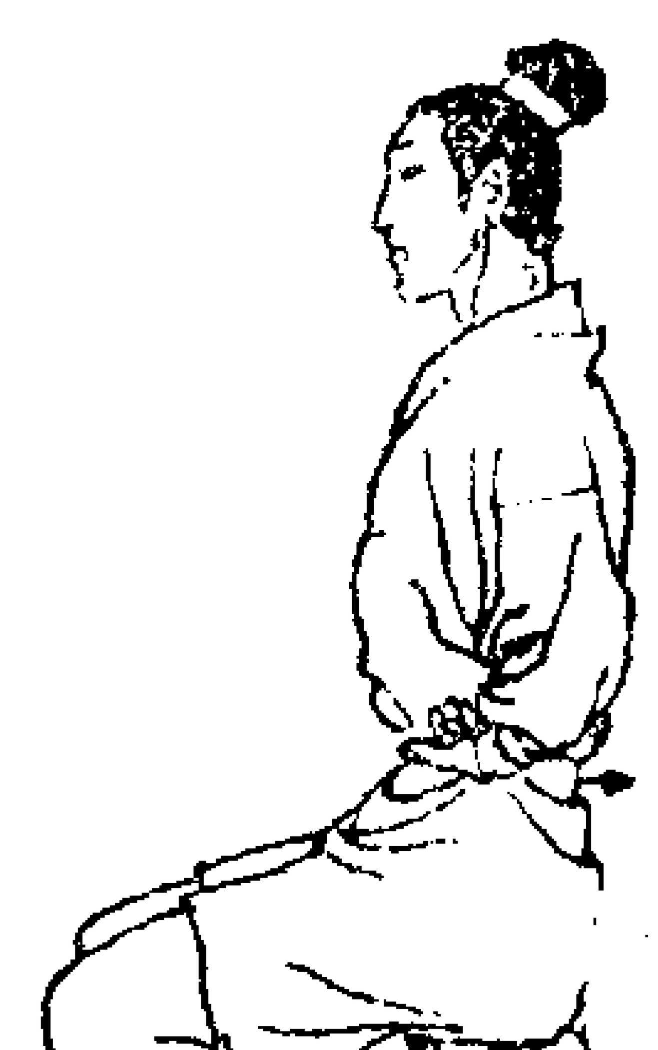


练腰二椎半时辰

图6-16

十七、阳诀练腰三椎气半时辰要法

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练腰部第三椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图6-17。



练腰三椎半时辰

图6-17

十八、阳诀练腰四椎气半时辰要法

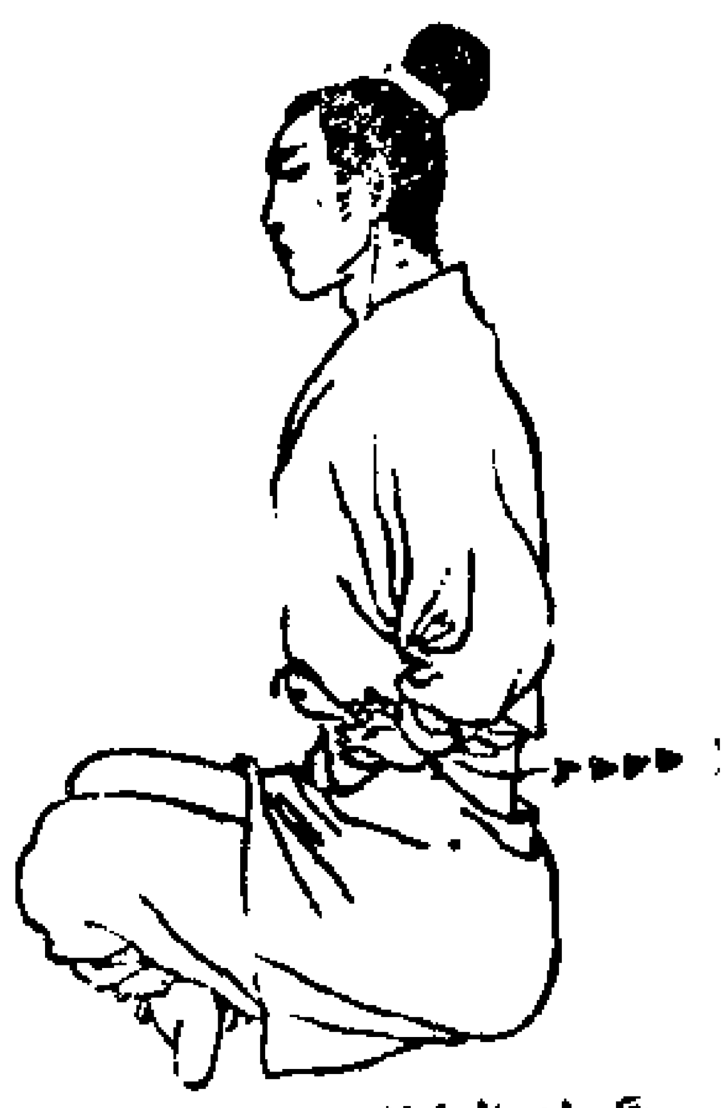


图 6 -18

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练腰部第四椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图 6 -18。

十九、阳诀练腰五椎气半时辰要法

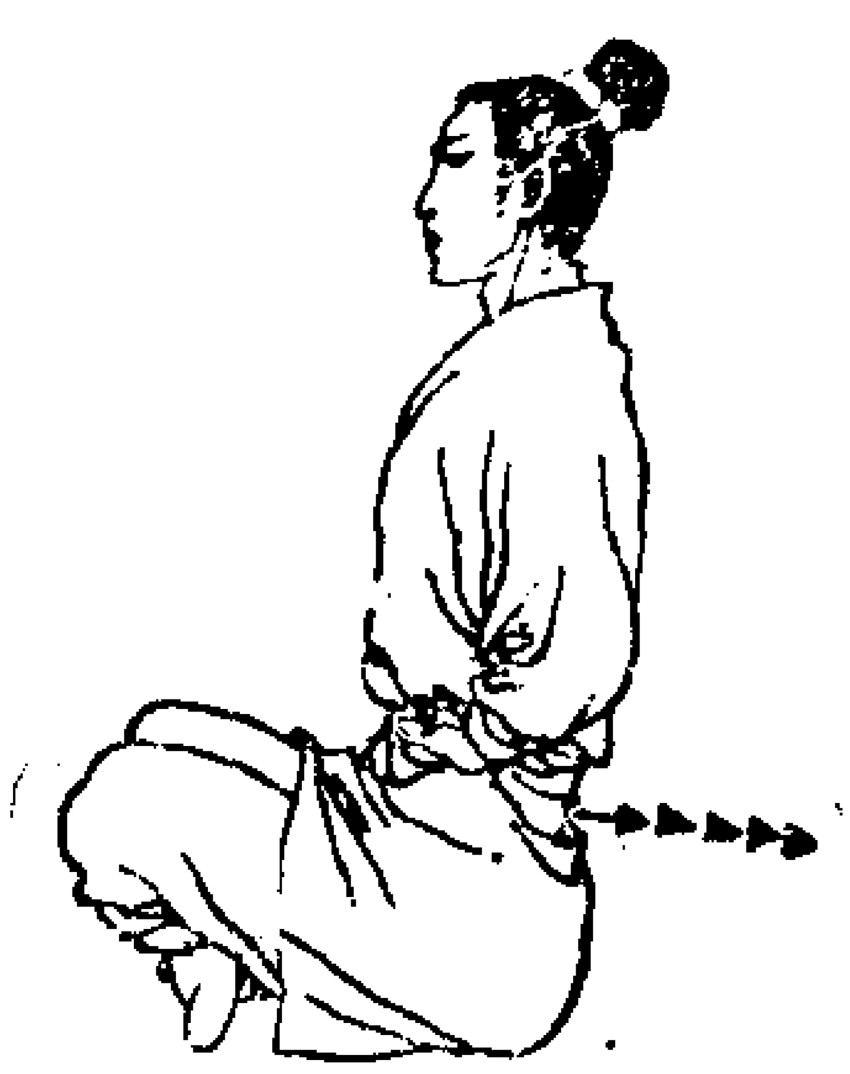


图 6 -19

该法全称保宫护椎盘坐式五心朝天阳诀练腰部第五椎骨气半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，见图 6 -19。

在操作以上各法时，要求柔和、轻松、自然，操作时间约半个时辰。

阳诀练气法的练习安排，详见操作日程。

阴阳诀练气法第三

取蒲团或自制棉垫一个，放在平坦的地面上。

摆出盘坐式五心朝天式，置于蒲团或棉垫之上。

一、阴练丹点阳练双太阳半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练丹点阳气练双太阳半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气。定气后按顺序陆续注意于丹点穴、左太阳穴、右太阳穴。以上按顺序意注于丹点穴、左太阳穴、右太阳穴各一次（即分别对丹点穴、左太阳穴、右太阳穴注意时，反复默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。此为一个小循环。必须反复做小循环练习。

二、阴练丹田阳练风池半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练丹田阳气练风池半时辰要法，其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间。又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于丹田穴、风池穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

三、阴练原气眼阳练胸一椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练原气眼阳气练第

一胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气。并反复做小循环练习（即按顺序意注于原气眼穴、第一胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

四、阴练双气门阳练胸二椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左气门右气门阳气练第二胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左气门穴、右气门穴、第二胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

五、阴练双髋关阳练胸三椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左髋关右髋关阳气练第三胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左髋关穴、右髋关穴、第三胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

六、阴练心门阳练胸四椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练心门阳气练第四胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然

后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于心门穴、第四胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

七、阴练双乳阳练胸五椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左乳右乳阳气练第五胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序注意于左乳穴、右乳穴、第五胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

八、阴练双肩关阳练胸六椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左肩关右肩关阳气练第六胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左肩关穴、右肩关穴、第六胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

九、阴练双肘内关阳练胸七椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练肘内左关肘内右关阳气练第七胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复作小循环练习（即按顺序意注于肘内左关穴、肘内右关穴、第七胸椎穴各

一次，同时默数“一”、“二”“三”、“四”、“五”三遍）。

十、阴练双肘外关阳练胸八椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练肘外左关肘外右关阳气练第八胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于肘外左关穴、肘外右关穴、第八胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十一、阴练双腕内关阳练胸九椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练腕内左关腕内右关阳气练第九胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于腕内左关、腕内右关穴、第九胸椎穴各穴一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十二、阴练双腕外关阳练胸十椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练腕外左关腕外右关阳气练第十胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于腕外左关穴、腕外右关穴、第十胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、

“五”三遍）。

十三、阴练双内劳宫阳练胸十一椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左内劳宫右内劳宫阳气练第十一胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左内劳宫穴、右内劳宫穴、第十一胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十四、阴练双外劳宫阳练胸十二椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左外劳宫右外劳宫阳气练第十二胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左外劳宫穴、右外劳宫穴、第十二胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十五、阴练双指尖阳练腰一椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左指尖右指尖阳气练第一腰椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左指尖穴、右指尖穴、第一腰椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十六、阴练尾骨阳练腰二椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练尾骨阳气练第二腰椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于尾骨穴、第二腰椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十七、阴练双膝内关阳练腰三椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练膝内左关膝内右关阳气练第三腰椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于膝内左关穴、膝内右关穴、第三腰椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十八、阴练双膝外关阳练腰四椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练膝外左关膝外右关阳气练第四腰椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于膝外左关穴、膝外右关穴、第四腰椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

十九、阴练双踝内关阳练腰五椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练踝内左关踝内右

关阳气练第五腰椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于踝内左关穴、踝内右关穴、第五腰椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十、阴练双踝外关阳练双太阳半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练踝外左关踝外右关阳气练左太阳右太阳半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于踝外左关穴、踝外右关穴、左太阳穴、右太阳穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十一、阴练双涌泉阳练风池半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左涌泉右涌泉阳气练风池半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左涌泉穴、右涌泉穴、风池穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十二、阴练双脚趾阳练胸一椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左脚趾右脚趾阳气练第一胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着

咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左脚趾穴、右脚趾穴、第一胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十三、阴练锁骨双窝阳练胸二椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练锁骨左窝锁骨右窝阳气练第二胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注锁骨左窝穴、锁骨右窝穴、第二胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十四、阴练喉阳练胸三椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练咽喉阳气练第三胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于咽喉穴、第三胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

二十五、阴练颏阳练胸四椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练下颏阳气练第四胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于下颏穴、第四胸椎穴各一次，同时默数“一”、

"二"、"三"、"四"、"五"三遍)。

二十六、阴练双唇角阳练胸五椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左唇角右唇角阳气练第五胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左唇角穴、右唇角穴、第五胸椎穴各一次，同时默数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"三遍）。

二十七、阴练双唇口阳练胸六椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练上唇口下唇口阳气练第六胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于上唇口穴、下唇口穴、第六胸椎穴各一次，同时默数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"三遍）。

二十八、阴练鼻尖阳练胸七椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练鼻尖阳气练第七胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于鼻尖穴、第七胸椎穴各一次，同时默数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"三遍）。

二十九、阴练双耳门阳练胸八椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练左耳门右耳门阳气练第八胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左耳门穴、右耳门穴、第八胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

三十、阴练双眉心阳练胸九椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阳气练左眉心右眉心阳气练第九胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于左眉心穴、右眉心穴、第九胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

三十一、阴练中眉心阳练胸十椎半时辰要法

该法全称保宫交合盘坐式五心朝天阴气练中眉心阳气练第十胸椎半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气，并反复做小循环练习（即按顺序意注于中眉心穴、第十胸椎穴各一次，同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”三遍）。

在操作以上各要法时，应柔和、轻松、自然，操作时间为半个时辰。具体练习安排，详见操作日程。

周天练气法第四

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡周天练气，乃以鼻吸气……入内，后用鼻叹气。如此吸气、叹气各一次，其术语乃称为一换息。大凡练气前须行三换息至五换息之间方可。……换息后须行吃气之法，接行咽气之法，续行送气之法，又行引气之法，再行定气之法，与此同时默诵秘字并令内气循规运周天而动之，其术语乃称为周天练气要诀矣。……"

一、周天阴面一步练气法

取蒲团或自制棉垫一个，放在平坦的地面之上。

摆出盘坐式五心朝天式，置于蒲团或棉垫之上。

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面一步定流半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，接着咽气，然后送气，再行引气，最后定气（即气入丹田后，口中默诵"注"、"定"、"放"、"收"、"定"，此五字秘诀须反复按其顺序连续默诵三遍）。另外要求做架者操作保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面一步定流半时辰要法时，力求柔和、轻松、自然，操作的时间为半个时辰。但初学操作者恐甚难办到，此无大碍，须久而久之坚持操作，终会功到自然成。

定气之后，则意注于一步定点左旁门穴且同时口中定数（定数者，默诵定点之穴位术语是也）"一"、"二"、"三"、"四"、"五"、"六"、"七"、"八"、"九"个

"十"、"十一"、"十二"、"十三"、"十四"、"十五"、"十六"、"十七"、"十八"、"十九"、"二十"、"二十一"、"二十二"、"二十三"、"二十四"、"二十五"、"二十六"、"二十七"、"二十八"、"二十九"、"三十"、"三十一"、"三十二"、"三十三"、"三十四"、"三十五"、"三十六"、"三十七"、"三十八"、"三十九"、"四十"、"四十一"、"四十二"、"四十三"、"四十四"、"四十五"、"四十六"、"四十七"、"四十八"、"四十九"、"五十"、"五十一"、"五十二"、"五十三"、"五十四"、"五十五"、"五十六"、"五十七"、"五十八"、"五十九"、"六十"、"六十一"、"六十二"、"六十三"、"六十四"、"六十五"、"六十六"、"六十七"、"六十八"、"六十九"、"七十"、"七十一、"七十二",接着意注于一步定点左偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。然后意注于一步定点正中门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。又行意注于一步定点右偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。最后意注于一步定点右旁门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。

定数之后,则做流数(默诵流动穴位术语),即意注于一步右旁门穴且同时口中流数"七十二"、"七十一"、"七十",意注于一步右偏门穴且同时口中流数"六十九"、"六十八"、"六十七",意注于一步正中门穴且同时口中流数"六十十六"、"六十五"、"六十四",意注于一步左偏门穴且同时口中流数"六十三"、"六十二"、"六十一",意注于一步左

旁门穴同时口中流数“六十”、“五十九”、“五十八”，意注于一步左偏门穴且同时口中流数“五十七”、“五十六”、“五十五”，意注于一步正中门穴且同时口中流数“五十四”、“五十三”、“五十二”，意注于一步右偏门穴且同时口中流数“五十一”、“五十”、“四十九”，意注于一步右旁门穴且同时口中流数“四十八”、“四十七”、“四十六”，意注于一步右偏门穴且同时口中流数“四十五”、“四十四”、“四十三”，意注于一步正中门穴且同时口中流数“四十二”、“四十一”、“四十”，意注于一步左偏门穴且同时口中流数“三十九”、“三十八”、“三十七”，意注于一步左旁门穴且同时口中流数“三十六”、“三十五”、“三十四”，意注于一步左偏门穴且同时口中流数“三十三”、“三十二”、“三十一”，意注于一步正中门穴且同时口中流数“三十”、“二十九”、“二十八”，意注于一步右偏门穴且同时口中流数“二十七、“二十六”、“二十五”，意注于一步右旁门穴且同时口中流数“二十四”、“二十三”、“二十二”，意注于一步右偏门穴且同时口中流数“二十一”、“二十”、“十九”，意注于一步正中门穴且同时口中流数“十八”、“十七”、“十六”，意注于一步左偏门穴且同时口中数流“十五”、“十四”、“十三”，意注于一步左旁门穴且同时口中流数“十二”、“十一”、“十”，意注于一步左偏门穴且同时口中流数“九”、“八”、“七”，意注于一步正中门穴且同时口中流数“六”、“五”、“四”，意注于一步右偏门穴且同时口中流数“三”、



图 8-1

“二”、“一”。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面一步定流半时辰要法则告结束。见图8-1。

二、周天阴面二步练气法

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面二步流定半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，然后送气，再行引气，最后定气。

定气之后，意注于二步右旁门穴且同时口中流数“一”、“二”、“三”，意注于二步右偏门穴且同时口中流数“四”、“五”、“六”，意注于二步正中门穴且同时口中流数“七”、“八”、“九”，意注于二步左偏门穴且同时口中流数“十”、“十一”、“十二”，意注于二步左旁门穴且同时口中流数“十三”、“十四”、“十五”，意注于二步左偏门穴且同时口中流数“十六”、“十七”、“十八”，意注于二步正中门穴且同时口中流数“十九”、“二十”、“二十一”，意注于二步右偏门穴且同时口中流数“二十二”、“二十三”、“二十四”，意注于二步右旁门穴且同时口中流数“二十五”、“二十六”、“二十七”，意注于二步右偏门穴且同时口中流数“二十八”、“二十九”、“三十”，意注于二步正中门穴且同时口中流数“三十一”、“三十二”、“三十三”，意注于二步左偏门穴且同时口中流数“三十四”、“三十五”、“三十六”，意注于二步左旁门穴且同时口中流数“三十七”、“三十八”、“三十九”，意注于二步左偏门穴且同时口中流数“四十”、“四十一”、“四十二”，意注于二步正中门穴且同时口中流数“四十三”、“四十四”、“四十五”，意注于二步右偏门穴且同时口中流数“四十六”、“四十七”、

"四十八"，意注于二步右旁门穴且同时口中流数"四十九"、"五十"、"五十一"，意注于二步右偏门穴且同时口中流数"五十二"、"五十三"、"五十四"，意注于二步正中门穴且同时口中流数"五十五"、"五十六"、"五十七"，意注于二步左偏门穴且同时口中流数"五十八"、"五十九"、"六十"，意注于二步左旁门穴且同时口中流数"六十一"、"六十二"、"六十三"，意注于二步左偏门穴且同时口中流数"六十四"、"六十五"、"六十六"，意注于二步正中门穴且同时口中流数"六十七"、"六十八"、"六十九"，意注于二步右偏门穴且同时口中流数"七十"、"七十一"、"七十二"。

流数之后，则做定数即意注于二步定点右偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，接着意注于二步定点正中门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。然后意注于二步定点左偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，又行意注于二步定点左旁门穴且同时口定数"一"、"二"、"三"．"四"、"五"……"七十二"，最后意注于二步定点左偏门穴且同时口定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面二步流定半时辰要法则告结束，见图8-2。



图8-2

三、周天阴面三步练气法

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面三步定流半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，然后送气，再行引气，最后定气。

定气之后，则意注于三步定点右偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，接着意注于三步定点正中门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，然后意注于三步定点左偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，又行意注于三步定点左旁门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，最后意注于三步定点左偏门穴且同时口定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”。

定数之后，则做流数，即意注于三步正中门穴且同时口中流数“七十二”、“七十一”、“七十”，意注于三步右偏门穴且同时口中流数“六十九”、“六十八”、“六十七”，意注于三步右旁门穴且同时口流数“六十六”、“六十五”、“六十四”，意注于三步右偏门穴且同时口流数“六十三”、“六十二”、“六十一”，意注于三步正中门穴且同时口中流数“六十”、“五十九”、“五十八”，意注于三步左偏门穴且同时口流数“五十七”、“五十六”、“五十五”，意注于三步左旁门穴且同时口中流数“五十四”、“五十三”、“五十二”，意注于三步左偏门穴且同时口中流数“五十一”、“五十”、“四十九”，意注于三步正中门穴且同时口中流数“四十八”、“四七”、“四十六”，意注于三步右偏门穴且同时口中流数“四

十五”、“四十四”、“四十三”，意注于三步右旁门穴且同时口中流数“四十二”、“四十一”、“四十”，意注于三步右偏门穴且同时口中流数“三十九”、“三十八”、“三十七”，意注于三步正中门穴且同时口中流数“三十六”、“三十五”、“三十四”，意注于三步左偏门穴且同时口中流数“三十三”、“三十二”、“三十一”，意注于三步左旁门穴且同时口中流数“三十”、“二十九”、“二十八”，意注于三步左偏门穴且同时口中流数“二十七”、“二十六”、“二十五”，意注于三步正中门穴且同时口中流数“二十四”、“二十三”、“二十二”，意注于三步右偏门穴且同时口中流数“二十一”、“二十”、“十九”，意注于三步右旁门穴且同时口中流数“十八”、“十七”、“十六”，意注于三步右偏门穴且同时口中流数“十五”、“十四”、“十三”，意注于三步正中门穴且同时口中流数“十二”、“十一”、“十”，意注于三步左偏门穴且同时口中流数“九”、“八”、“七”，意注于三步左旁门穴且同时口中流数“六”、“五”、“四”，意注于三步左偏门穴且同时口中流数“三”、“二”、“一”。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面三步定流半时辰要法则告结束，见图8-3。



图8-3

四、周天阴面四步练气法

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面四步流定半

时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，再行引气，最后定气。

定气之后，则意注于四步正中门穴且同时口中流数“一”、“二”、“三”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“四”、“五”、“六”，意注于四步右旁门穴且同时口中流数“七”、“八”、“九”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“十”、“十一”、“十二”，意注于四步正中门穴且同时口中流数“十三”、“十四”、“十五”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“十六”、“十七”、“十八”，意注于四步左旁门穴且同时口中流数“十九”、“二十”、“二十一”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“二十二”、“二十三”、“二十四”，意注于四步正中门穴且同时口中流数“二十五”、“二十六”、“二十七”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“二十八”、“二十九”、“三十”，意注于四步右旁门穴且同时口中流数“三十一、“三十二”、“三十三”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“三十四”、“三十五”、“三十六”，意注于四步正中门穴且同时口中流数“三十七”、“三十八”、“三十九”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“四十”、“四十一”、“四十二”，意注于四步左旁门穴且同时口中流数“四十三”、“四十四”、“四十五”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“四十六”、“四十七”、“四十八”，意注于四步正中门穴且同时口中流数“四十九”、“五十”、“五十一”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“五十二”、“五十三”、“五十四”，意注于四步右旁门穴且同时口中流数“五十五”、“五十六”、“五十七”，意注于四步右偏门穴且同时口中流数“五十八”、“五十九”、“六十”，意注于四步正中门穴且同时口中流数“六十一”、

“六十二”，“六十三”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“六十四”、“六十五”、“六十六”，意注于四步左旁门穴且同时口中流数“六十七”、“六十八”、“六十九”，意注于四步左偏门穴且同时口中流数“七十”、“七十一”、“七十二”。

流数之后，则做定数，即意注于四步定点正中门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，接着意注于四步定点右偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，然后意注于四步定点右旁门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，又行意注于四步定点右偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，最后意注于四步定点正中门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面四步流定半时辰要法则告结束，见图8-4。



图8-4

五、周天阴面五步练气法

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面五步定流半时辰要法。其操方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，然后送气，再行引气，

最后定气。

定气之后，则意注于五步定点左偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，接着意注于五步定点左旁门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，然后意注于五步定点左偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，又行意注于五步定点正中门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”，最后意注于五步定点右偏门穴且同时口中定数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”……“七十二”。

定数之后，则做流数，即意注于五步右旁门穴且同时口中流数“七十二”、“七十一”、“七十”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“六十九”、“六十八”、“六十七”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“六十六”、“六十五”、“六十四”，意注于五步左偏门穴且同时口中流数“六十三”、“六十二”、“六十一”，意注于五步左旁门穴且同时口中流数“六十”、“五十九”、“五十八”，意注于五步左偏门穴且同时口中流数“五十七”、“五十六”、“五十五”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“五十四”、“五十三”、“五十二”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“五十一”、“五十”、“四十九”，意注于五步右旁门穴且同时口中流数“四十八”、“四十七”、“四十六”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“四十五”、“四十四”、“四十三”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“四十二”、“四十一”、“四十”，意注于五步左偏门穴且同时口中流数“三十九”、“三十八”、“三十七”，意注于五步左旁门穴且同时口中流数“三十六”、“三十五”、“三十四”，意注于五步左偏门穴

且同时口中流数“三十三”、“三十二”、“三十一”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“三十”、“二十九”、“二十八”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“二十七”、“二十六”、“二十五”，意注于五步右旁门穴且同时口中流数“二十四”、“二十三”、“二十二”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“二十一”“二十”、“十九”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“十八”、“十七”、“十六”，意注于五步左偏门穴且同时口中流数“十五”、“十四”、“十三”，意注于五步左旁门穴且同时口中流数“十二”、“十一”、“十”，意注于五步左偏门穴且同时口中流数“九”、“八”、“七”，意注于五步正中门穴且同时口中流数“六”、“五”、“四”，意注于五步右偏门穴且同时口中流数“三”、“二”、“一”。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面五步定流半时辰要法则告结束，见图8-5。



图8-5

六、周天阴面六步练气法

该法全称保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面六步流定半时辰要法。其操作方法为：摆架置蒲团或棉垫之上。行三换息至五换息之间，又行忘息，随之吃气，然后送气，再行引气，

最后定气。

定气之后，则意注于六步右偏门穴且同时口中流数“一”、“二”、“三”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“四”、“五”、“六”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“七”、“八”、“九”，意注于六步左旁门穴且同时口中流数“十”、“十一”、“十二”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“十三”、“十四”、“十五”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“十六”、“十七”、“十八”，意注于六步右偏门穴且同时口中流数“十九”、“二十”、“二十一”，意注于六步右旁门穴且同时口中流数“二十二”、“二十三”、“二十四”，意注于六步右偏门穴且同时口中流数“二十五”、“二十六”、“二十七”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“二十八”、“二十九”、“三十”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“三十一”、“三十二”、“三十三”，意注于六步左旁门穴且同时口中流数“三十四”、“三十五”、“三十六”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“三十七”、“三十八”、“三十九”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“四十”、“四十一”、“四十二”，意注于六步右偏门穴且同时口中流数“四十三”、“四十四”、“四十五”，意注于六步右旁门穴且同时口中流数“四十六”、“四十七”、“四十八”，意注于六步右偏门穴且同时口中流数，“四十九”、“五十”、“五十一”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“五十二”、“五十三”、“五十四”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“五十五”、“五十六”、“五十七”，意注于六步左旁门穴且同时口中流数“五十八”、“五十九”、“六十”，意注于六步左偏门穴且同时口中流数“六十一”、“六十二”、“六十三”，意注于六步正中门穴且同时口中流数“六十四”、

"六十五"、"六十六"，意注于六步右偏门穴且同时口中流数"六十七"、"六十八"、"六十九"，意注于六步右旁门穴且同时口中流数"七十"、"七十一"、"七十二"。

流数之后，则做定数，即意注于六步定点右偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，接着意注于六步定点正中门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，然后意注于六步定点左偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，又行意注于六步定点左旁门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"，最后意注于六步定点左偏门穴且同时口中定数"一"、"二"、"三"、"四"、"五"……"七十二"。

至此，保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面六步流定半时辰要法则告结束，见图8-6



图8-6

周天异术法第五

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："空劲棉花手者，异术法之一也，乃隔空软打敌家且致其阴损阳伤终得疾患甚至绝症矣……然阴、阳之说，释为自身操作之解矣，乃两手心向上谓之阳者，然两手背向上则谓之阴者矣。"又曰："大

凡空劲棉花手者，乃贯气……手关、身关、腿关诸穴道。”

一、周天阴阳空劲棉花手双内劳宫贯气要诀

该法全称七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左内劳宫右内劳宫要诀。操作方法为：

（1）摆成盘坐式五心朝天架。忘息且凝神。意注于丹田，同时口中默诵秘字“丹”、“田”、“气”、“归”、“□”（笔者注：“□”中之字，邓钟山老先生在《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》释文曰：“‘□’中之字，吾九世高祖邓坤伦上人口传称谓‘矣’；然吾每每做架则诵之为‘兮’。故也”）。须知：此之秘字默诵法只能进行一遍，切勿过多！见图9-1。



图9-1

（2）翻掌，即同时外旋两手前臂令两手心朝下，掌指相对。此时意注于两手心之双内劳宫穴，见图9-2。

（3）一字横臂亮掌，即同时抬臂提掌与肩平行，两手指相对，两大拇指朝下，掌心向前。意注于双内劳宫穴，见图9-3。

（4）十字向前撑顶双掌，即将两手掌以掌根为重点同时向正前方推顶撑出（直臂与肩平行，两手心均向前，手指相对）。意注于双内劳宫穴，见图9-4。



图9-2



图9-3

（5）一字横臂双展手，即将两手臂同时由体之正前方各自横拉置于两侧与肩平，两手心均向后，手指相对，两大拇指朝下。意注于双内劳宫穴，见图9-5。



图9-4



图9-5

（6）双气门置掌，即将两手臂同时由体之两侧下降回收至双气门穴一侧，两手心向上， 手 指 遥对。意注于双内劳宫穴，见图9-6。

（7）阴阳合一掌，即将两手掌同时上抬至胸前并合之，两手心相对，手指向上。意 注 于 双内劳宫穴，见图9-7。



图9-6



图9 7

（8）阴阳分立掌，即将两手掌同时自体之正胸前方分向左、右两侧作侧推掌状，且令其置于两肩之前上方，两肘尖均朝下，两手心分别朝向左、右两侧，手指均向上。意注于双内劳宫穴，见图9-8。

（9）阴阳分撑掌，将两手掌同时自肩部两侧向左、右方向作侧推掌状，伸直两臂，两手心分别朝向左、右两侧，掌指向上。意注于双内劳宫穴，见图9-9。



图9-8



图9-9

（10）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（11）双镖手型，将两手掌同时自脐眼前方部位上提至胸

前并使之成为镖手型，两手心均朝下，手指向前，意注于双内劳宫穴，见图9-10。

（12）双捅手型，将两手掌以手指为重点同时向正前方捅出，直臂且令两手指向前，手心朝下。意注于双内劳宫穴，见图9-11。



图9-10



图9-11

（13）双照掌型，将两手指自正前方回收至胸前作照立掌状，两手心均向前，手指向上并令两手臂尽量呈屈肘状。意注于双内劳宫穴，见图9-12。



图9-12


图9-13

（14）双掌按脐门，将两手掌同时回收至脐眼前方并令两

手心朝下，手指相对。意注于双内劳宫穴，见图9-13。

（15）阴君阳臣捧手形，将两手掌同时翻动变为左手（阴掌者为君也）在上、右手（阳掌者为臣也）在下并形成捧手形（两手心相对，左手指朝右侧方向、右手指朝左侧方向）。意注于双内劳宫穴，见图9-14。

（16）阳君阴臣换捧手型，阴、阳倒置，将左、右手翻动使之变为左手在下、右手在上（两手心仍然相对，左手指朝右侧方向、右手指朝左侧方向）。意注于双内劳宫穴，见图9-15。



图9-14



图9-15

（17）双掌按脐门，与图9-13动作相同。



图9-16

（18）阴君浮按阳臣微托手型，同时将左、右手翻动使之变为左手置于左气门穴一侧（左手心朝下，手指向前），右手抬置右肩关穴前方（右手心向上，手指向后）。意注于双内劳宫穴，见图9-16。

（19）阴君下撑地阳臣上托天手型，同时将左手下撑（略向体后方）右手上托，意注于双内劳宫穴，见图9-17。

（20）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（21）双掌按脐门，与图9-13动作相同。

（22）阴君微托阳臣浮按手形，同时将左、右手翻动使之变成左手抬向左肩关穴的前方，左手心向上，手指向后，右手置于右气门穴一侧，右手心朝下，手指向前。意注于双内劳宫穴，见图9-18。



图9-17



图9-18

（23）阴君上托天阳臣下撑地手型，同时将左手上托、右手下撑（略向体的后方）。意注于双内劳宫穴，见图9-19。

（24）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（25）双掌按脐门，与图9-13动作相同。

（26）阴君垫地阳臣抬天手型，同时将左、右手翻动使之变成左手反腕置于左气门穴外侧，左手心向上，手指向后。右手抬置右肩关穴前方，右手心向上，手指向前。意注于双内劳宫穴，见图9-20。



图 9 -19



图 9 -20

（27）伏地式阴君反插阳臣前捅要架，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手以手指为重点后插，左手心向上，手指向后。右手（右臂在行动中作外旋状）以手指为重点前捅，右手心朝下，手指向前。意注于双内劳宫穴，见图 9 -21。



图 9 -21



图 9 -22

（28）盘坐式五心朝天架，与图 9 - 1 动作相同。

（29）双掌按脐门，与图 9 -13动作相同。

（30）阴君抬天阳臣垫地手型，同时将左、右手翻动使之变成左手抬置左肩关穴前方，左手心向上，手指向前。右手反腕置于右气门穴外侧，右手心向上，手指向后。意注于双内劳宫穴，见图9-22。

（31）伏地式阴君前插阳臣反插要架，即将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手（左臂在行动中作外旋状）以手指为重点前插（左手心朝下，手指向前）。右手以手指为重点后插（右手心向上，手指向后）。意注于双内劳宫穴，见图9-23。



图9-23

（32）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（33）双掌按脐门，与图9-13动作相同。

（34）阴君阳臣合靠手型，同时将左、右手翻动使之变成两手抬置胸前作靠合状，两手心斜对，手指亦时同斜对。意注于双内劳宫穴，见图9-24。



图9-24


图 9 -25

（35）伏地式阴君阳臣合靠反插要架，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左、右手以手指为重点后插，两手心向上，手指向后。意注于双内劳宫穴，见图 9 -25。

（36）盘坐式五心朝天架，与图 9 -1 动作相同。

（37）双掌按脐门，与图 9 -13动作相同。


图 9 -26

（38）阴君斜抬天阳臣偏垫地手型，同时将左、右手翻动使之变成左手抬置左肩关穴左侧，手心向上，手指向左侧。右手反腕屈腕置于右气门穴右侧略上方，右手心向上，手指向右侧。意注于双内劳宫穴，见图 9 -26。


图 9 -27

（39）斜身式阴君侧插阳臣横插要架，将上身向左侧方向倾斜（面部右侧观），同时左手以手指为重点向左侧水平方向插出，左手心向上，手指向左侧。右手以手指为重点向右侧方向作反臂反腕横插，右手心向上，手指向右侧。意注于双内劳宫穴，见图 9 - 27。

（40）盘坐式五心朝天架，与图9－1动作相同。

（41）双掌按脐门，与图9－13动作相同。

（42）阴君偏垫地阳臣斜抬天手型，同时将左、右手翻动使之变成左手反腕屈腕置于左气门穴左侧略上方，左手心向上，手指向左侧。右手抬置右肩关穴右侧，右手心向上，手指向右侧。意注于双内劳宫穴，见图9－28。



图9－28

（43）斜身式阴君横插阳臣侧插要架，将上身向右侧方向倾斜（面部左侧观），且同时伴之左手以手指为重点向左侧方向作反臂反腕横插，左手心向上，手指向左侧。右手以手指为重点向右侧水平方向插出，右手心向上，手指向右侧。意注于双内劳宫穴，见图9－29。



图9－29

至此，七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左内劳宫右内劳宫要诀之操作法则告结束。切记，上述之法须连续不断、一气呵成，演练时间为半个时辰（即一个小时），但以上动作的演练对初行者来说较为困难，必须坚持操作，终会收到良效。

二、周天阴阳空劲棉花手双手臂贯气要诀

该法全称七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左手臂右手臂要诀。其操作方法为：

（1）摆成盘坐式五心朝天架，忘息且凝神。意注于丹田且同时口中默诵秘字“丹”、“田”、“气”、“归”、“□”（笔者注：“□”中之字，邓钟山老先生在《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》释文曰：“‘□’中之字，吾九世高祖邓伸伦上人口传称谓‘兮’，然吾每每做架则诵之为‘矣’。故也”）。须知：此之秘字默诵法只能进行一遍，切勿过多！

（2）腹部升降气，即意注于原气眼，使之养气（令气驻之某一穴位且循规放、收），见图9-30。接着练就气海（本门谓之储气之囊，因藏气者甚多且深不可测、难以言状、大若海洋），见图9-31。然后升气（令内气上升至整个上腹部位），见图



图9-30



图9-31

9-32。接着降气（令内气下降至整个下腹部且同时翻动两手

掌，使掌心朝下以助降气），见图9-33。



图9-32



图9-33

（3）一步横臂亮掌流气法，同时抬臂提掌与肩平行，两手指相对，两大拇指朝下，手心向前。意之内气由双肩关穴开始，分流于双内劳宫穴，见图9-34。

（4）十字向前撑顶双掌流气法，将两手掌以其掌根为重点同时向正前方推顶撑出，直臂与肩平行，两手心向前，手指相对。意之内气由双肩关穴开始，分流于双内劳宫穴，尔后回收至双肩关穴。如此一流、一收，术语称一流气，须连续行三流气后方可停止，见图9-35。



图9-34

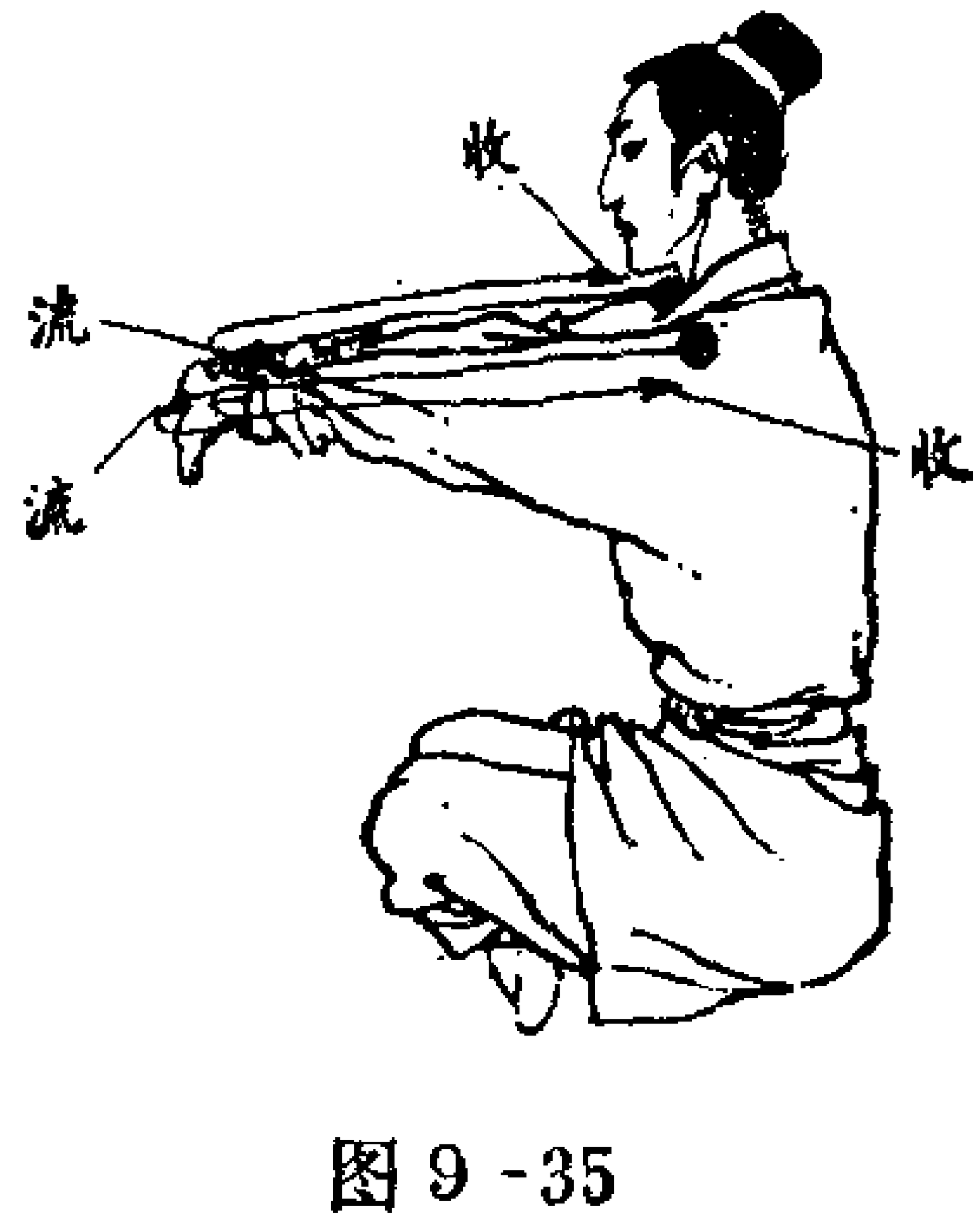


图9-35



图 9-36

（5）一字横臂双展手充气法，将两手臂同时由体正前方各自横拉置于两侧与肩平，两手心向后，手指相对，两大拇指朝下。意之内气由双肩关穴开始，分流于双内劳宫穴，待内穴气满盈充实后，再流于双臂前甲。待双臂前甲气满盈充实后，再充实于双臂上甲，见图 9-36。



图 9-37

（6）双气门置掌收气法，将两手臂同时由体之两侧下降回收至双气门穴一侧，两手心向上，手指遥对。内气回收于双内劳宫穴处，且意注此穴位，见图 9-37。



图 9-38

（7）阴阳合一掌练气法，将两手掌同时上抬至胸前合之，两手心相对，手指向上。令内气充盈于双手（术语称双气先令，亦作布气双罩子，射气双罩子），意注并意扩（即默字"扩"、"放"、"扩"、"放"、"扩"）之，见图 9-38。

（8）阴阳分立掌顺气法，将两手掌同时自体之正胸前方分向左、右两侧作侧推掌状，且令其置于两肩之前上方（两肘尖朝下，两手心分别朝向左、右两侧，掌指向上）。令其内气同时自双肩关穴处分别流向双内劳宫穴，然后再各回收至双肩关穴，见图9-39。



图9-39

（9）阴阳分撑掌充气法，将两手掌同时自体之肩部两侧向左、右方向作侧推掌状（伸直两臂，两手心分别朝向左、右两侧，掌指向上）。意之内气由双肩关穴开始，分流于双内劳宫穴，待此穴内气满盈充实后，再流于双臂前甲，见图9-40。



图9-40



图 9-41

（10）盘坐式五心朝天架．与图 9-1 动作相同。

（11）双镖手型充气法，将两手掌同时自脐眼前方部位处上提至胸前并使之成为镖手型（两手心朝下，手指正对前方）。意之内气由双肩关穴开始，分流于双手，并意注、意扩之，见图 9-41。



图 9-42

（12）双捅手型贯气法，将两手掌以手指为重点同时向正前方捅出（直臂且令两手手指向前，手心朝下）。意注于双手，且同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9-42。



图 9-43

（13）双照掌型养气法，将两手指自正前方向回收至胸前作照立掌状（两手心向前，手指向上并令两手臂尽量呈屈肘状）。行养气之法，即将双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9-43。

（14）双掌按脐门回气法，将两手掌同时回收至脐眼前方并令两手心朝下，手指相对。意之内气回收至丹田，见图 9 - 44。



图 9 - 44

（15）阴君阳臣捧手型合气法，将两手掌同时翻动变为左手在上、右手在下并形成捧手型（两手心相对，左手指向右侧方向，右手指向左侧方向）。意之双手之气相合，见图 9 - 45。



图 9 - 45

（16）阳君阴臣换捧手型合气法，阴、阳倒置，将左、右手翻动使之变为左手放于下方、右手抬置上面之状（其两手心仍然相对。左手指向右侧方向，右手指向左侧方向）。意之双手之气相合，见图 9 -46。



图 9 -46

（17）双掌按脐门回气法，与图 9-44。动作相同。



图 9-47

（18）阴君浮按阳臣微托手型养气法，同时将左、右手翻动使之变为左手置于左气门穴一侧（左手心朝下，手指向前），右手抬置右肩关穴之前方（右手心向上，手指向后）。行养气之法，即将两手掌之双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9-47。

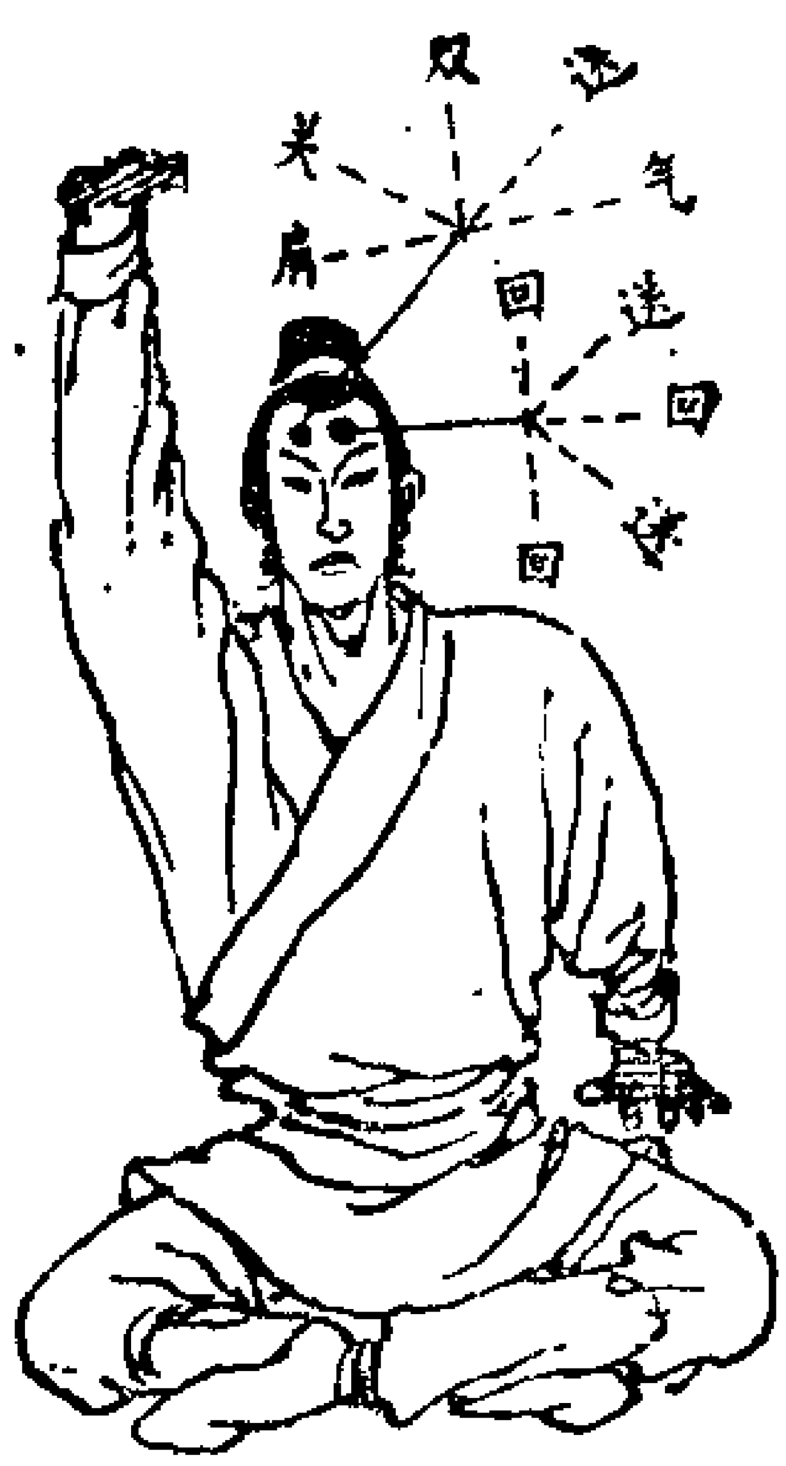


图 9-48

（19）阴君下撑地阳臣上托天手型贯气法，同时将左手下撑（略向体之后方）、右手上托。意注于双手且同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9-48。

（20）盘坐式五心朝天架，与图 9-1 动作相同。

（21）双掌按脐门回气法，与图 9-44动作相同。

（22）阴君微托阳臣浮按手型养气法，同时将左、右手翻

动使之变为左手抬置左肩关穴之前方（左手心向上，手指向后），右手置于右气门穴一侧（右手心朝下，手指向前）。行养气之法，即将双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9 -49。



图 9 -49

（23）阴君上托天阳臣下撑地手型养气法，同时将左手上托，右手下撑（略向体之后方）。意注于双手且同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9 -50。



图 9 -50

（24）盘坐式五心朝天架，与图 9 - 1 动作相同。
（25）双掌按脐门回气法，与图 9 - 44动作相同。
（26）阴君垫地阳臣抬天手型养气法，同时将左、右手翻

动使之变成左手反腕置于左气门穴外侧（左手心向上，手指向后），右手抬置右肩关穴前方（右手心向上，手指向前）。行养气之法，即将双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图9-51。



图 9-51

（27）伏地式阴君反插阳臣前插要架贯气法，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手以手指为重点后插（左手心向上，手指向后）。右手（右臂在行动中作外旋状）以手指为重点前插（右手心朝下，手指向前）。意注于双手且同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图9-52。


图 9-52

（28）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（29）双掌按脐门回气法，与图9-44动作相同。

（30）阴君抬天阳臣垫地手型养气法，同时将左、右手翻

动使之变成左手抬置左肩关穴前方（左手心向上，手指向前）。右手反腕置于右气门穴外侧（右手心向上,手指向后）。行养气之法，即将双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9 - 53。



图 9 -53

（31）伏地式阴君前插阳君反插要架贯气法，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手（左臂在行动中作外旋状）以手指为重点前插（左手心朝下，手指向前）。右手以手指为重点后插（右手心向上，手指向后）。意注于双手且同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9 -54。

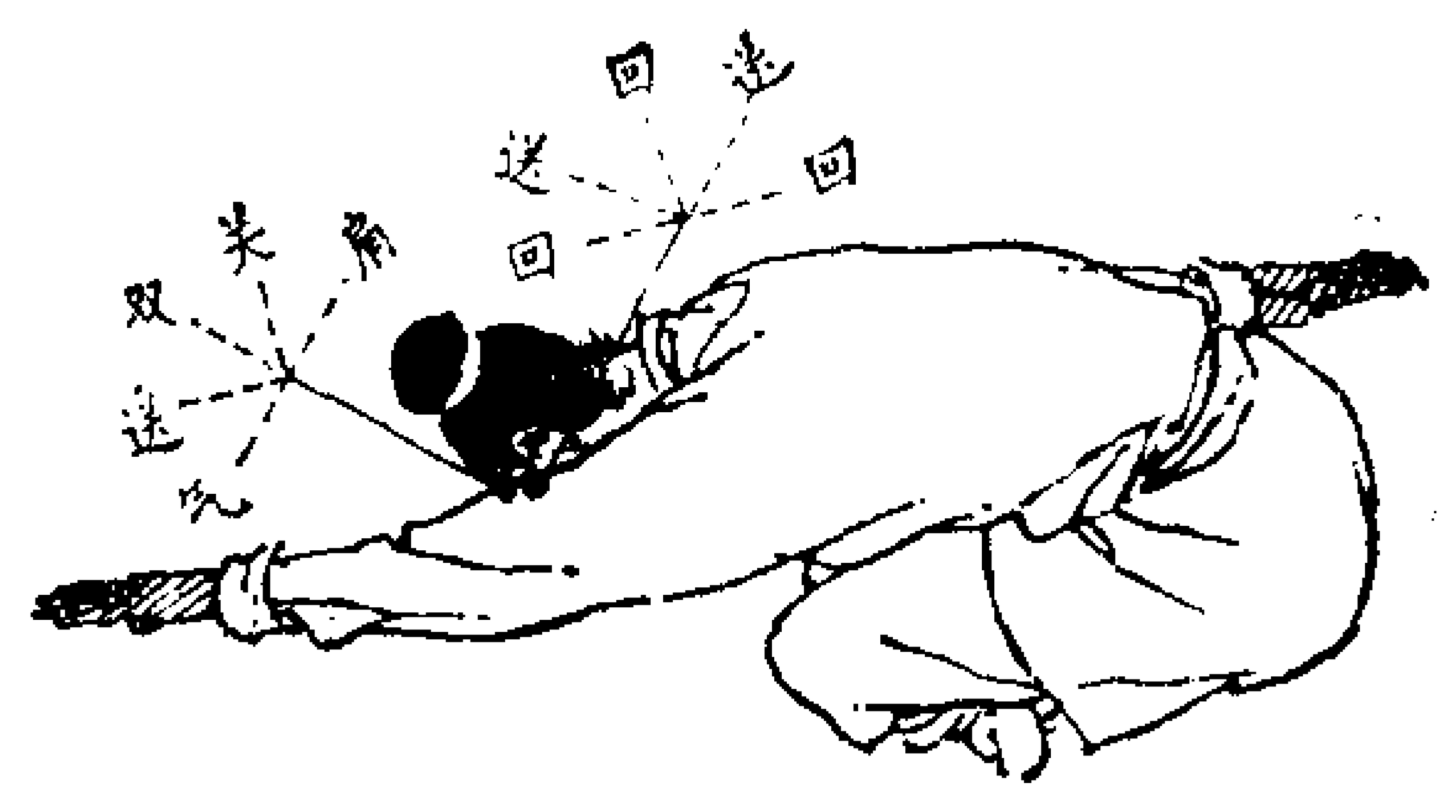


图 9 -54

（32）盘坐式五心朝天架,与图 9 -1 动作相同。

（33）双掌按脐门回气法,与图 9 -44动作相同。



图 9 -55

（34）阴君阳君合靠手型养气法，同时将左、右手翻动，使之变成两手抬置胸前作靠合状（两手心斜对，手指也同时斜对）。行养气之法，即将双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9 -55。



图 9 -56

（35）伏地式阴君阳君合靠反插要架贯气法，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左、右手以手指为重点后插（两手心向上，手指向后）。意注于双手，同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9 -56。

（36）盘坐式五心朝天架，与图 9 - 1 动作相同。

（37）双掌接脐门回气法，与图 9 -44动作相同。

（38）阴君斜抬天阳臣偏垫地手型养气法，同时将左、右

手翻动使之变成左手抬置左肩关穴左侧（左手心向上，手指向左侧）。右手反腕屈腕置于右气门穴右侧略上方（右手心向上，手指向右侧）。行养气之法，即将双内劳官穴内气放出一次、收回一次，见图9-57。



图9-57

（39）斜身式阴君侧捅阳臣横插要架贯气法，将上身向左侧方向倾斜（面部右侧观），且同时伴之左手以手指为重点向左侧水平方向捅出（左手心向上，手指向左侧）。右手以手指为重点向右侧方向作反臂反腕横插（右手心向上，手指向右侧）。意注于双手，同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图9-58。



图9-58

（40）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（41）双掌按脐门回气法，与图9-44动作相同。



图 9 -59

（42）阴君偏垫地阳臣斜抬天手型养气法，同时将左、右手翻动使之变成左手反腕屈腕置于左气门穴左侧略上方（左手心向上，手指向左侧）。右手抬置右肩关穴右侧（右手心向上，手指向右侧）。意注于双内劳宫穴，见图 9 -59。



图 9 -60

（43）斜身式阴君横插阳臣侧捅要架贯气法，将上身向右侧方向倾斜（面部左侧观），且同时伴之左手以手指为重点向左侧方向作及反臂反腕横插（左手心向上，手指向左侧）。右手以手指为重点向右侧水平方向捅出（右手心向上，手指向右侧）。意注于双手，同时默字“肩”、“关”、“双”、“送”、“气”，“回”、“送”、“回”、“送”、“回”，见图 9 -60。

至此，七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左内劳宫右内劳宫要诀操作法则告结束。切记，上述之法须连续不断、一气呵成，演练时间为半个时辰（即一个小时）。

三、周天阴阳下盘贯气破气要诀

该法全称七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入下盘破出下盘要诀。其操作方法为：

（1）摆成盘坐式五心朝天架。忘息且凝神。意注于丹田，同时口中默诵秘字“丹”、“田”、“气”、“归”、“□”（笔者注：“□”中之字，邓钟山老先生在《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》释文曰：“‘□’中之字，吾九世高祖邓坤伦上人口传称谓‘兮’，然吾每每做架则诵之为‘矣’。故也”）。须知：此之秘字默诵法只能进行一遍，切勿过多！

（2）丹田养气法，意注于丹田，使之养气，即将两手掌之双内劳宫穴内气放出一次、收回一次，见图 9-61。

（3）丹点定气法，意注于丹田并逐渐令内气聚于中心处，即丹点穴，同时翻动两手使手心朝下，以助其法，见图 9-62。



图 9-61



图 9-62

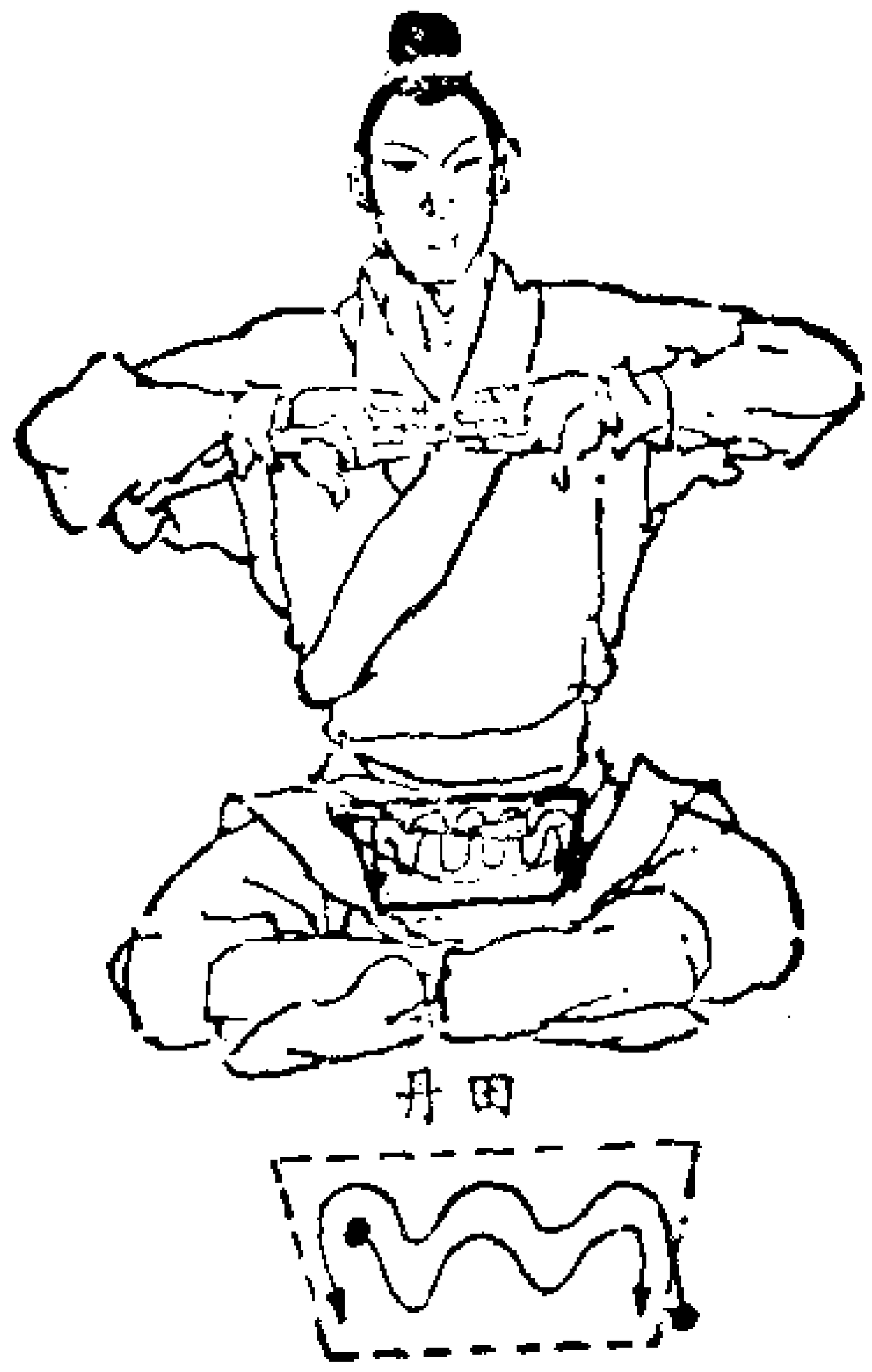


图 9-63

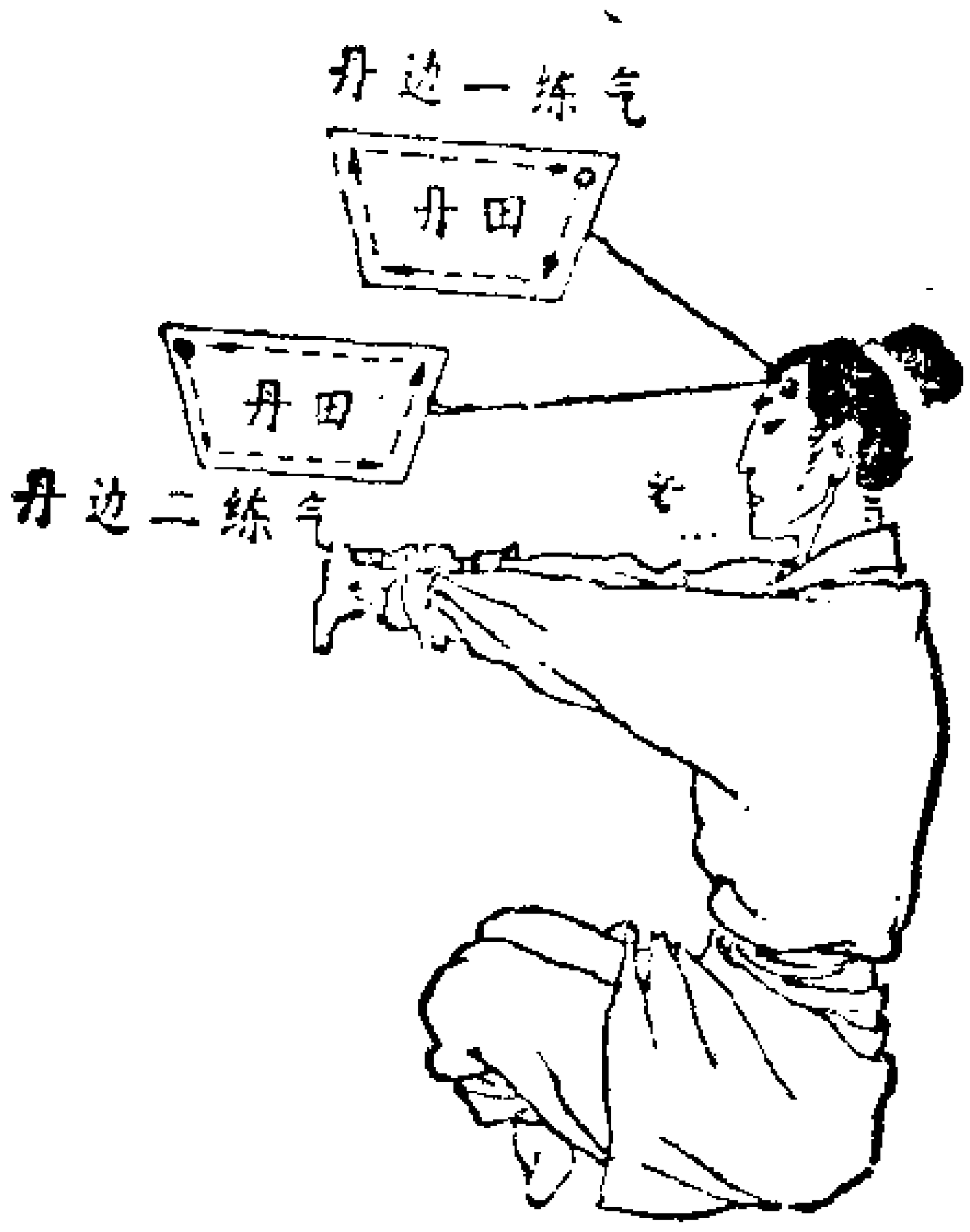


图 9-64

（4）一步横臂亮掌练丹田气法，同时抬臂提掌与肩平行（两手指相对，两大拇指朝下，手心向前）。意之丹田气在其内翻滚流动、周而复始，见图 9-63。

（5）十字向前撑顶双掌练丹边气法，将两手掌以掌根为重点同时向正前方向推顶撑出（直臂与肩平行，两手心向前，手指相对）。意之内气自丹田左上边沿起，由此向下，向右，再经右侧边沿，由右下边沿向上，最后从右上边沿向左侧方向流动，归置丹田之左上边沿，术语称丹边一练气。接着，则行丹边二练气，即意之内气自丹田右上边沿起，由此向下，向左，再经左侧边沿，由左下边沿向上，最后从左上边沿向右侧方向流动，归置丹田之右上边沿，术语称丹边二练气。须知，练丹边气法仅需二练气，见图 9-64。

（6）一字横臂双展手练丹田布气法，将两手臂同时由体之正前方各自横拉置于两侧（高与肩平，两手心向后，手指相对，两大拇指朝下）。意之内气布满丹田整体，术语称布气者，散之也；须求满，勿令漏切切矣，见图 9-65。

（7）双气门置掌练双气门收气法，将两手臂同时由体之两侧下降回收至双气门穴一侧（两手心向上，手指遥对）。令其内气回收至双气门穴，且意注此穴位，见图 9-66。



图 9-65



图 9-66

（8）阴阳合一掌练原气眼收气法，将两手掌同时上抬至胸前并合之（两手心相对，手指向上）。意之双气门内气分别由该双穴处流向原气眼穴，见图 9-67。



图 9-67



图 9－68

（9）阴阳分立掌练原气眼绕气法，将两手掌同时自体之正胸前方分向左、右两侧作侧推掌状且令置于两肩之前上方（两肘尖朝下，两手心分别朝向左、右两侧，手指向上）。意之原气眼穴内气先按顺时针方向绕该穴5圈，再按逆时针方向反绕该穴5圈，见图9－68。

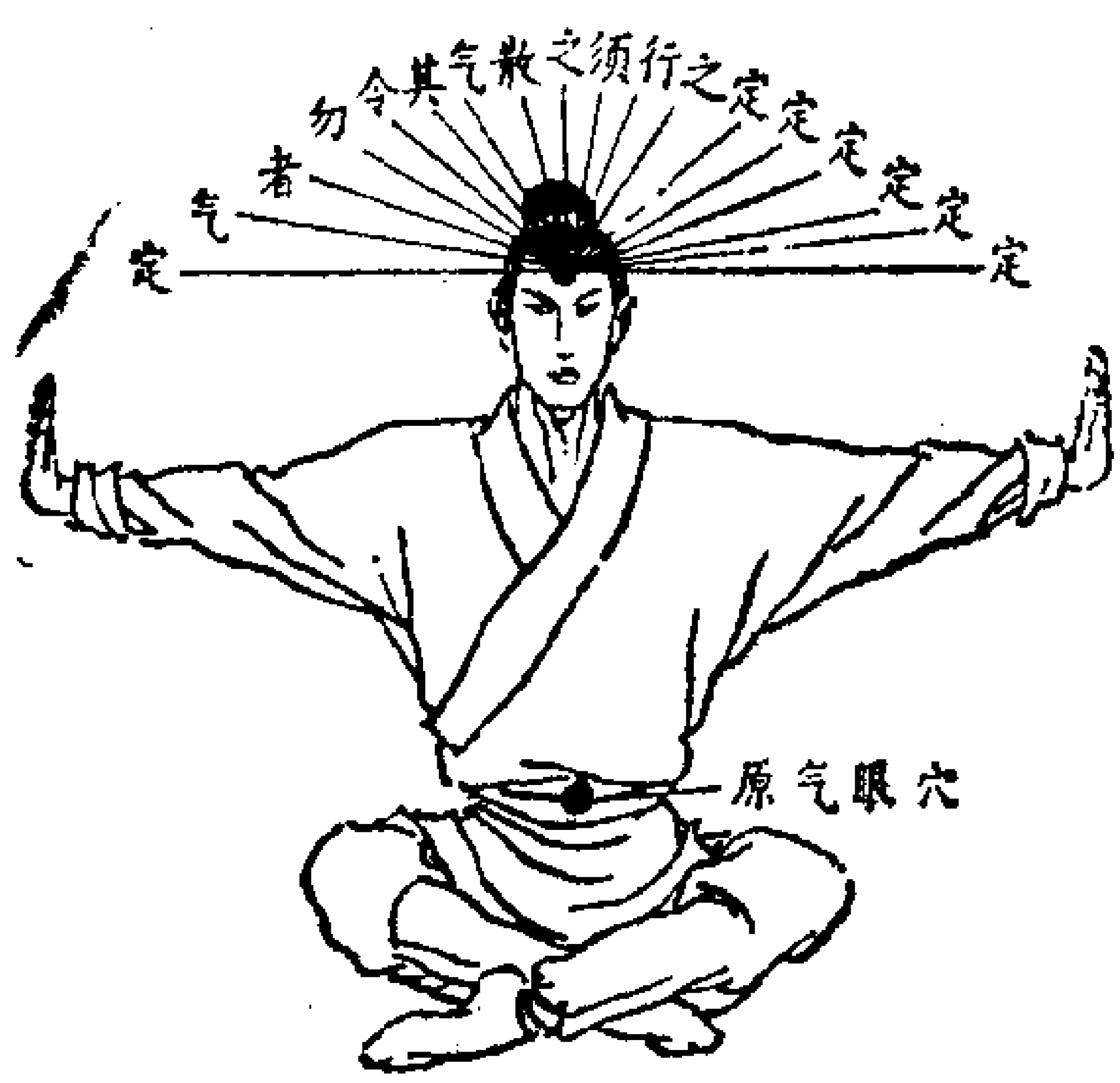


图 9－69

（10）阴阳分撑掌练原气眼定气法，将两手掌同时自体之肩部两侧向左、右方向作侧推掌状（伸直两臂，两手心分别朝向左、右两侧，手指向上）。意之原气眼穴且同时口中默字“定”、“气”、“者”、“勿”、“令”、“其”、“气”、“散”、“之”、“行”、“之”、“定”、“定”、“定”、“定”、“定”、“矣”，见图9－69。

（11）盘坐式五心朝天架，与图9－1动作相同。

（12）双镖手型练双髋关气法，将两手掌同时自脐眼前方部位处上提至胸前并使之成为镖手型（两手心朝下，手指正对前方）。意之内气进入双髋关穴，见图 9-70。



图 9-70

（13）双捅手型练双髋关贯气法，将两手掌以手指为重点同时向体之正前方捅出（直臂且令两手指向前，手心朝下）。意注于双髋关穴且同时默字“双”、“髋”、“关”、“送”、“气”，“回”、“送、“回”、“送”、“回”，见图 9-71。



图 9-71

（14）双照掌型练双髋关对流气法，将两手指自体之正前方向回收至胸前作照立掌状（两手心向前，手指向上，并令两手臂尽量呈屈肘状）。意之双髋关穴之内气作交换流动，即左髋关穴之内气流向右髋关穴，而右髋关穴之内气流向左髋关穴，见图 9-72。


图 9-72



图9-73

（15）双掌按脐门练丹点聚气法，将两手掌同时回收至脐眼前方，并令两手心朝下，手指相对。意之内气皆回收于丹点穴，并聚之。术语称聚者，缩团呈圆点，见图9-73。



图9-74

（16）阴君阳臣捧手型练左丹田布气溢出法，将两手掌同时翻动变为左手在上、右手在下，形成捧手型（其两手心相对，左手指朝向左侧方向）。意之左丹田，即丹田的左半侧内气作布气且溢出体外，如图9-74。

（17）阳君阴臣换捧手型练右丹田布气溢出法，阴、阳倒置，将左、右手翻动使之变为左手放于下方，右手抬至上面之状（两手心仍然相对，左手指朝向右侧方向，右手指朝向左侧方向）。意之右丹田，即丹田的右半侧内气作布气且溢出体外，见图 9-75。



图 9-75

（18）双掌按脐门练丹点聚气法，将两手同时回收至脐眼前方并令两手心朝下，手指相对。意之内气皆回收于丹点穴，并聚之。其操作方法与图 9-73相同。

（19）阴君浮按阳臣微托手型练双膝眼聚气法，同时将左、右手翻动使之变为左手置于左气门穴一侧（左手心朝下，手指向前），右手抬置右肩关穴之前方（右手心向上，手指向后）。意之内气皆收于双膝眼穴，并聚之，见图 9-76。



图 9-76

（20）阴君下撑地阳臣上托天手型练双膝眼破气法，同时将左手下撑（略向体之后方），右手上托。意之双膝眼穴内气同时向体外发射而出，



图 9-77

射气之形状若流矢，见图9-77。

（21）盘坐式五心朝天架，与图 9-1 动作相同。

（22）双掌按脐门练丹点聚气法，与图 9-73动作相同。

（23）阴君微托阳臣浮按手型练双膝眼聚气法，同时将左、右手翻动使之变为左手抬置左肩关穴之前方（左手心向上，手指向后），右手置于右气门穴一侧（右手心朝下，手指向前）。意之内气皆收于双膝眼穴，并聚之，见图 9-78。

（24）阴君上托天阳臣下撑地手型练双膝眼破气法，同时将左手上托、右手下撑（略向体之后方）。意之双膝眼穴的内气同时向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图 9-79。



图 9-78



图 9-79

（25）盘坐式五心朝天架，与图 9-1 动作相同。

（26）双掌按脐门练丹点聚气法，与图 9-73动作相同。

（27）阴君垫地阳臣抬天手型练双涌泉聚气法，同时将左、右手翻动使之变成左手反腕置于左气门穴外侧（左手心向上，手指向后）。右手抬置右肩关穴前方（右手心向上，手指向前）。意之内气皆收于涌泉穴，并聚之，见图 9-80。



图 9-80

（28）伏地式阴君反插阳臣前捅练双涌泉破气法，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手以手指为重点后插（左手心向上，手指向后）。右手（右臂在行动中作外旋状）以手指为重点前捅（右手心朝下，手指向前）。意之双涌泉穴之内气同时向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图 9-81。

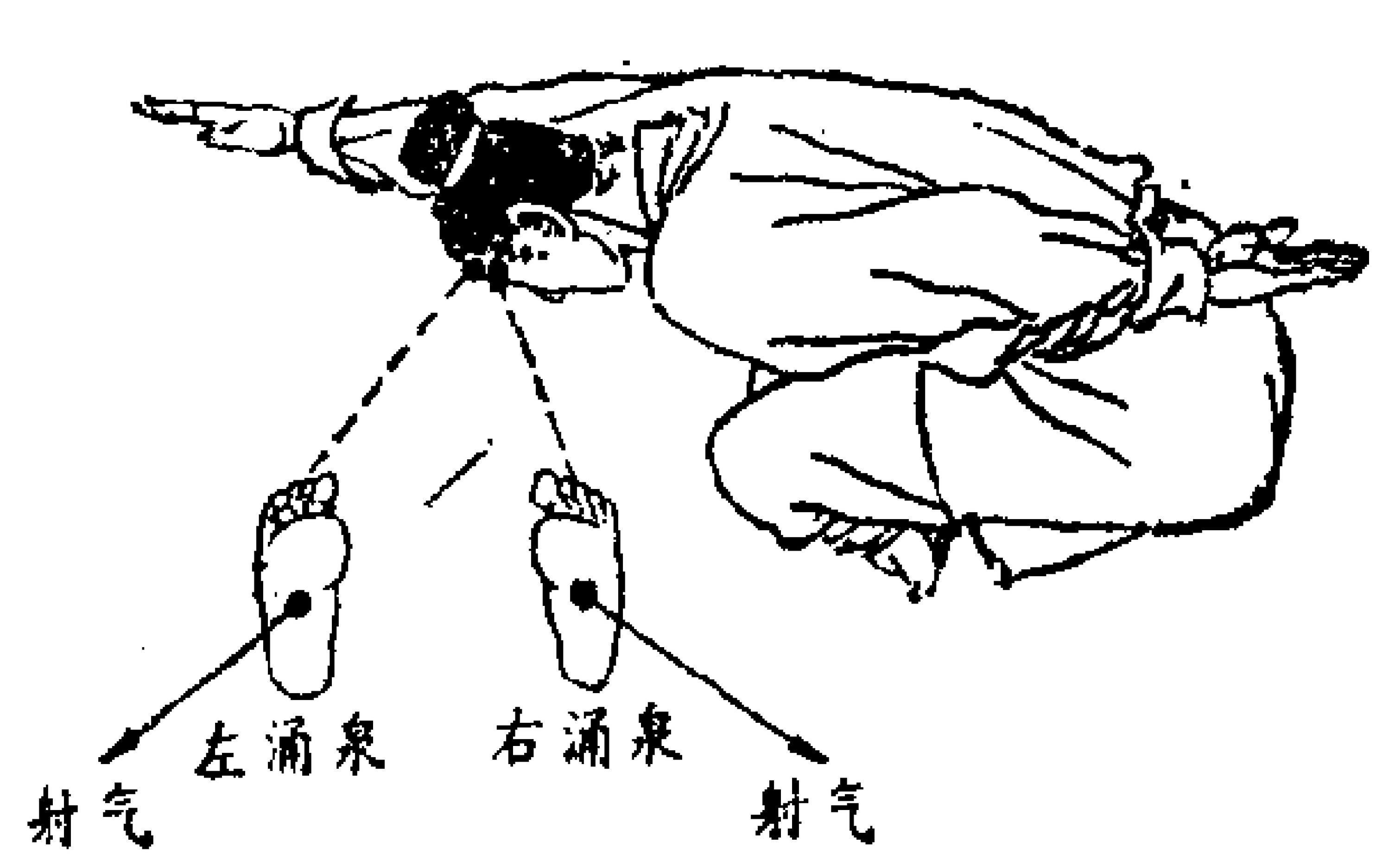


图 9-81

（29）盘坐式五心朝天架，与图 9-1 动作相同。

（30）双掌按脐门练丹点聚气法，与图 9-73动作相同。

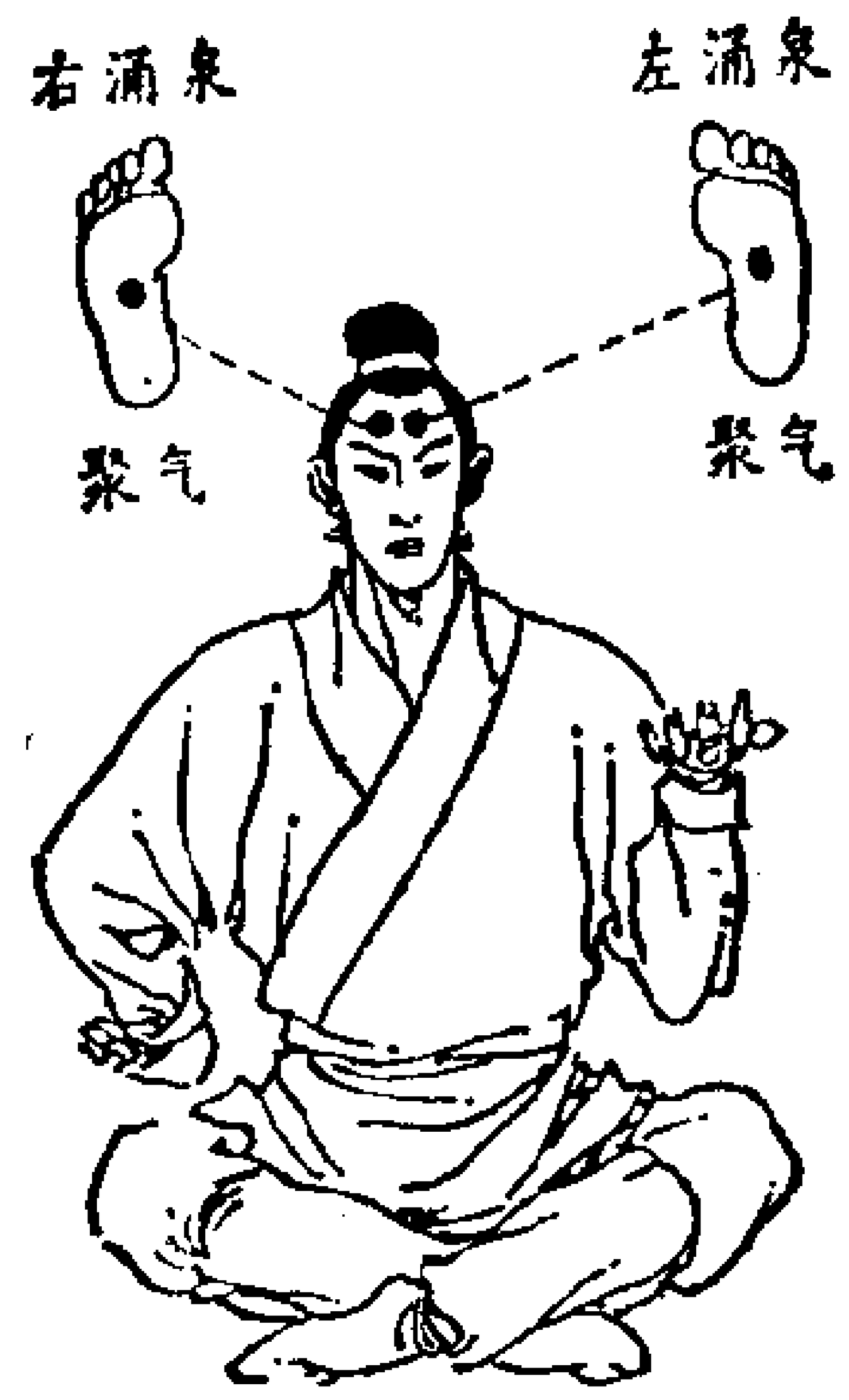


图9 82

（31）阴君抬天阳臣垫地手型练双涌泉聚气法，同时将左、右手翻动使之变成左手抬置左肩关穴前方（左手心向上，手指向前）。右手反腕置于右气门穴外侧（右手心向上，手指向后）。意之内气皆收于双涌泉穴，并聚之，见图9-82。

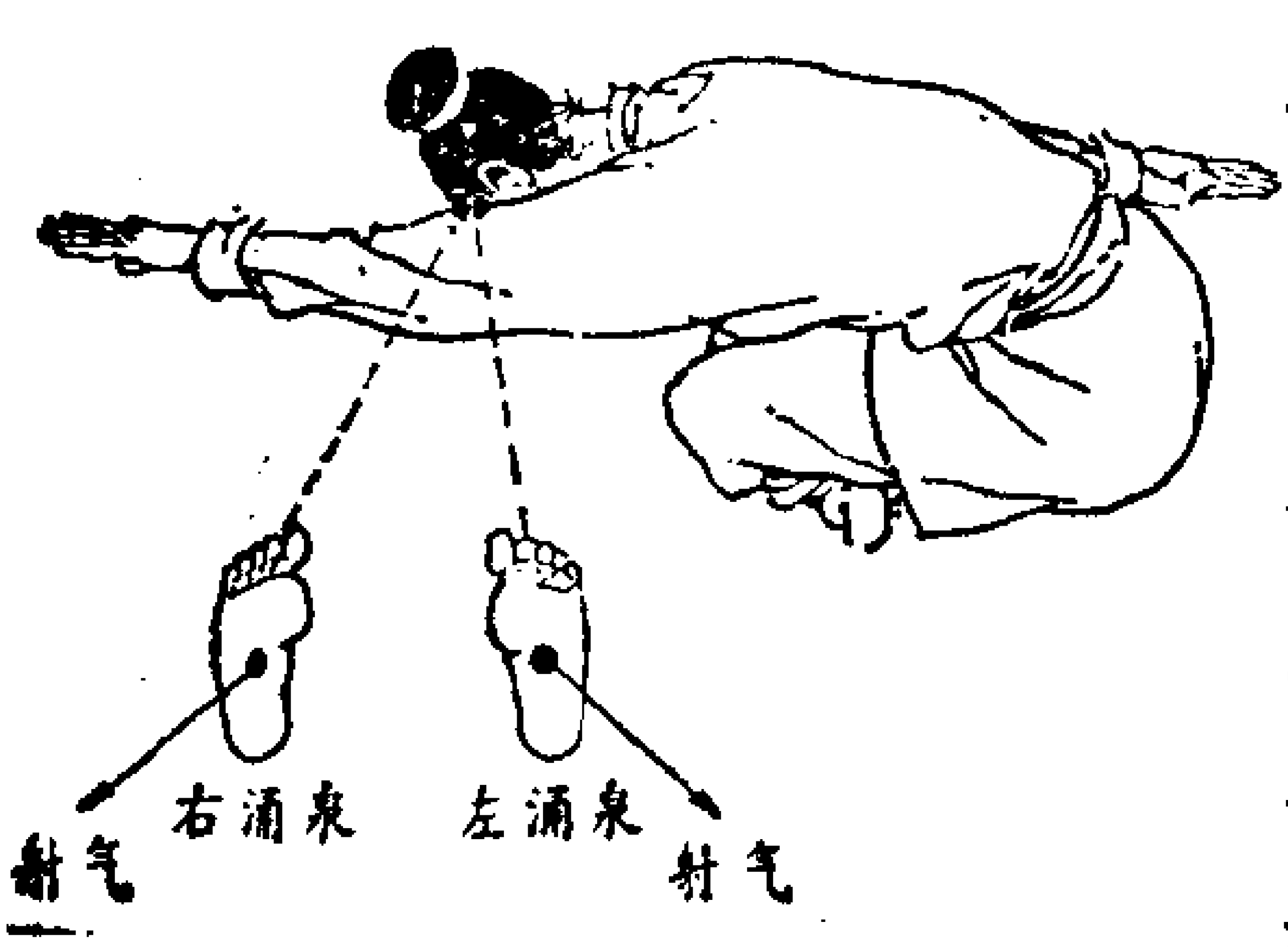


图9-83

（32）伏地式阴君前插阳臣反插练双涌泉破气法，将上身前俯（面部观地）且同时伴之左手（左臂在行动中作外旋状）以手指为重点前插（左手心朝下，手指向前）。右手以手指为重点后插（右手心向上，手指向后）。意之双涌泉穴之内气同时向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图9-83。

（33）盘坐式五心朝天架，与图9-1动作相同。

（34）双掌按脐门练丹点聚气法，与图9-73相同。

（35）阴君阳君合靠手型练尾骨聚气法，同时将左、右手翻动使之变成两手抬置胸前作靠合状（两手心斜对，手指同时斜对）。意之内气皆收于尾骨穴，并聚之，见图9-84。



图 9 -84

（36）伏地式阴君阳臣合靠反插练尾骨破气法，将上身前俯（面部观地），且同时伴之左、右手以手指为重点后插（两手心向上，手指向后）。意之尾骨穴之内气向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图 9 -85。

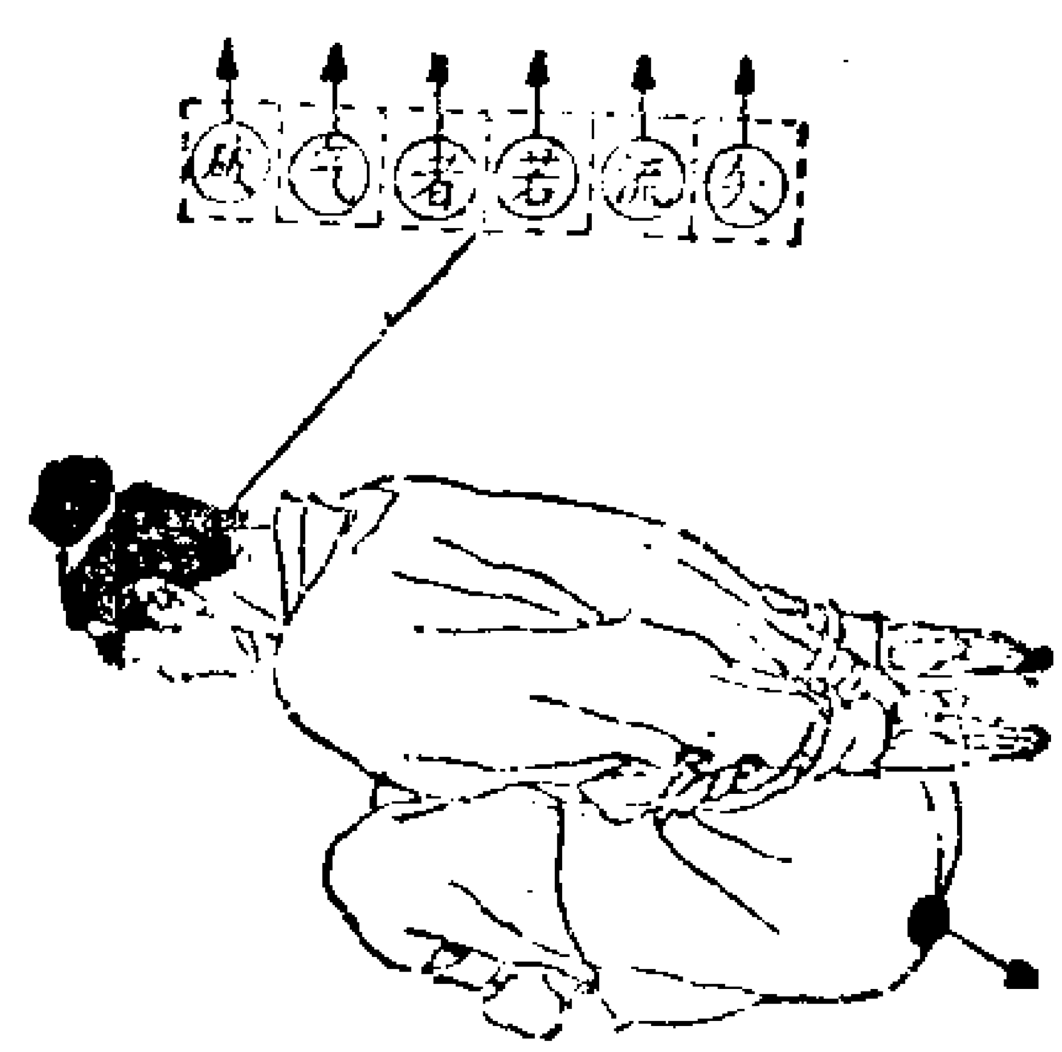


图 9 -85

（37）盘坐式五心朝天架，与图 9 - 1 动作相同。

（38）双掌按脐门练丹点聚气法，与图 9 -73动作相同。

（39）阴君斜抬天阳臣偏垫地手型练腰眼聚气法，同时将左、右手翻动使之变成左手抬置左肩关穴左侧（左手心向上，手指向左侧）。右手反腕屈腕置于右气门穴右侧略上方（右手心向上，手指向右侧）。意之内气皆收于腰眼穴，并聚



图 9 -86

图 9-86。

（40）斜身式阴君侧捅阳臣横插练腰眼破气法，将上身向左侧方向倾斜（面部右侧观），且同时伴之以左手指为重点向左侧水平方向捅出（左手心向上，手指向左侧）。右手以手指为重点向右侧方向作反臂反腕横插（右手心向上，手指向右侧）。意之腰眼穴之内气向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图 9-87。



图 9-87

（41）盘坐式五心朝天架，与图 9-1 动作相同。

（42）双掌按脐门练丹点聚气法，与图 9-73动作相同，

（43）阴君偏垫地阳臣斜抬天手型练腰眼聚气法，同时将左、右手翻动使之变成左手反腕屈腕置于左气门穴左侧略上方（左手心向上，手指向左侧）。右手抬置右肩关穴右侧（右手心向上，手指向右侧）。意之内气皆收于腰眼穴，并聚之，见图 9-88。



图 9-88

（44）斜身式阴君横插阳臣侧捅练腰眼破气法，将上身向

右侧方向倾斜(面部左侧观），且同时伴之左手以手指为重点向左侧方向作反臂反腕横插（左手心向上，手指向左侧）。右手以手指为重点向右侧水平方向捅出（右手心向上，手指向右侧）。意之腰眼穴的内气向体外发射而出，射气之形状若流矢，见图9-89。



图9-89

（45）悬空式阴君阳君撑地练丹田收气法，同时用左、右手（手心并掌根着力）在身体两侧落地，使其支撑地面，且令整个身体悬空离地。意之内气皆收于丹田，见图9-90。



图9-90



两手支撑地面且令身体悬空

图 9 -91

（46）**悬空式阴君阳君撑地练丹点聚气法，同时用左、右手（手心并掌根着力）在身体两侧落地，使其支撑地面，**且令整个身体悬空离地。意之内气皆收于丹点穴，并聚之，见图 9 -91。

至此，七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入下盘破出下盘要诀之操作法则告结束。切记，上述之法须连续不断、一气呵成，演练时间为半个时辰（即一个小时）。以上动作对初行者来说较为困难，必须坚持操作，终会收到良效。

下篇　操作日程

阴气注息法操作日程第一

操作日程系笔者为演练者所制定的操作《七十二地煞小周天功》的具体日程安排。笔者所拟的操作起始日为一九九〇年元月一日，每个月以三十天作为平均演练日，操作者不必照此死搬硬套。或提前或延迟演练均可。总之，操作者只要按照笔者所制定的操作日程表依次演练则易功成。

1990年元月1—6日，每日操作阴气注息法第一中阴气注丹点六息法，行丹点六练息。

元月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息。

元月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息。

元月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息。

元月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四

操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息。

2月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息。

2月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息。

2月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息。

2月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，

行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息。

2月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息。

3月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；第十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息。

3月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行

右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息。

3月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息。

3月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；

其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息。

3月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息。

4月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操

作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息。

4月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息。

4月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四

操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息。

4月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息。

4月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，

行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息。

5月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼 六 息 法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注 右 气 门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操

作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息。

5月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息。

5月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练

息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息。

5月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，

行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息。

5月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息，其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕

内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法．行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法．行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息。

6月1—6日，其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六

练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息。

6月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其

二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息。

6月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息。

6月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息

法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息。

6月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六

练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法；行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息。

7月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六

练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六练息，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息。

7月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息

法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，

行踝内左关六练息。

7月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作中阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外

左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息。

7月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作

阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注 踝 内 左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴 气 注 踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴 气 注 踝外左关六息法，行踝外左关六练息。

7月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作 阴 气 注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息，其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫

六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息。

8月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操

作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息。

8月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法；行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；共七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；共八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六

息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息，其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息。

8月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息

法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气

注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息。

8月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六

练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息。

8月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六

练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息。

9月1－6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气

注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴注气尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行

踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息。

9月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左

外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息。

9月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六

息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁

骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息。

9月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；第十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其

二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息。

9月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外

右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息。

10日1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法；行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作

阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息。

10月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十

五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其

四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息。

10月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六法法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七

操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息。

10月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八

操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其

三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息；其四十九操作阴气注左耳门六息法，行左耳门六练息。

10月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左

关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息；其四十九操作阴气注左耳门六息法，行左耳门六练息；其五十操

作阴气注右耳门六息法，行右耳门六练息。

11月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外

左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息；其四十九操作阴气注左耳门六息法，行左耳门六练息；其五十操作阴气注右耳门六息法，行右耳门六练息；其五十一操作阴气注左眉心六息法，行左眉心六练息。

11月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六

息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练

息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息；其四十九操作阴气注左耳门六息法，行左耳门六练息；其五十操作阴气注右耳门六息法，行右耳门六练息；其五十一操作阴气注左眉心六息法，行左眉心六练息，其五十二操作右眉心六息法，行右眉心六练息。

11月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴气注丹点六息法，行丹点六练息；其二操作阴气注丹田六息法，行丹田六练息；其三操作阴气注原气眼六息法，行原气眼六练息；其四操作阴气注左气门六息法，行左气门六练息；其五操作阴气注左髋关六息法，行左髋关六练息；其六操作阴气注右气门六息法，行右气门六练息；其七操作阴气注右髋关六息法，行右髋关六练息；其八操作阴气注心门六息法，行心门六练息；其九操作阴气注左乳六息法，行左乳六练息；其十操作阴气注右乳六息法，行右乳六练息；其十一操作阴气注左肩关六息法，行左肩关六练息；其十二操作阴气注右肩关六息法，行右肩关六练息；其十三操作阴气注肘内左关六息法，行肘内左关六练息；其十四操作阴气注肘内右关六息法，行肘内右关六练息；其十五操作阴气注肘外左关六息法，行肘外左关六练息；其十六操作阴气注肘外右关六息法，行肘外右关六练息；其十七操作阴气注腕内左

关六息法，行腕内左关六练息；其十八操作阴气注腕内右关六息法，行腕内右关六练息；其十九操作阴气注腕外左关六息法，行腕外左关六练息；其二十操作阴气注腕外右关六息法，行腕外右关六练息；其二十一操作阴气注左内劳宫六息法，行左内劳宫六练息；其二十二操作阴气注右内劳宫六息法，行右内劳宫六练息；其二十三操作阴气注左外劳宫六息法，行左外劳宫六练息；其二十四操作阴气注右外劳宫六息法，行右外劳宫六练息；其二十五操作阴气注左指尖六息法，行左指尖六练息；其二十六操作阴气注右指尖六息法，行右指尖六练息；其二十七操作阴气注尾骨六息法，行尾骨六练息；其二十八操作阴气注膝内左关六息法，行膝内左关六练息；其二十九操作阴气注膝内右关六息法，行膝内右关六练息；其三十操作阴气注膝外左关六息法，行膝外左关六练息；其三十一操作阴气注膝外右关六息法，行膝外右关六练息；其三十二操作阴气注踝内左关六息法，行踝内左关六练息；其三十三操作阴气注踝内右关六息法，行踝内右关六练息；其三十四操作阴气注踝外左关六息法，行踝外左关六练息；其三十五操作阴气注踝外右关六息法，行踝外右关六练息；其三十六操作阴气注左涌泉六息法，行左涌泉六练息；其三十七操作阴气注右涌泉六息法，行右涌泉六练息；其三十八操作阴气注左脚趾六息法，行左脚趾六练息；其三十九操作阴气注右脚趾六息法，行右脚趾六练息；其四十操作阴气注锁骨左窝六息法，行锁骨左窝六练息；其四十一操作阴气注锁骨右窝六息法，行锁骨右窝六练息；其四十二操作阴气注喉六息法，行咽喉六练息；其四十三操作阴气注颏六息法，行下颏六练息；其四十四操作阴气注左唇角六息法，行左唇角六练息；其四十五操作阴气注右唇角六息法，行右唇角六练息；其四十六操作阴气注上唇口六息法，行上唇口六练息；其四

十七操作阴气注下唇口六息法，行下唇口六练息；其四十八操作阴气注鼻尖六息法，行鼻尖六练息；其四十九操作阴气注左耳门六息法，行左耳门六练息；其五十操作阴气注右耳门六息法，行右耳门六练息；其五十一操作阴气注左眉心六息法，行左眉心六练息；其五十二操作阴气注右眉心六息法，行右眉心六练息；其五十三操作阴气注中眉心六息法，行中眉心六练息。

阳气注息法操作日程第二

接阴气注息法操作日程。

11月19—24日，每日操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息。

11月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息。

12月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息。

12月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右大阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息。

12月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作

阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息。

12月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息。

12月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息。

1991年元月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息。

元月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳

气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息。

元月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息。

元月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息。

元月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳

六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息。

2月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息。

2月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸

三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息。

2月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息。

2月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸

三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息，其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息；其十六操作阳气注腰一椎六息法，行第一腰椎六练息。

2月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；第八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息；其十六操作阳气注腰一椎六息法，行第一腰椎六练息；其十七操作阳气注腰二椎六息法，行第二腰椎六练息。

3月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六

息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息；其十六操作阳气注腰一椎六息法，行第一腰椎六练息；其十七操作阳气注腰二椎六息法，行第二腰椎六练息；其十八操作阳气注腰三椎六息法，行第三腰椎六练息。

3月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气

注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息；其十六操作阳气注腰一椎六息法，行第一腰椎六练息；其十七操作阳气注腰二椎六息法，行第二腰椎六练息；其十八操作阳气注腰三椎六息法，行第三腰椎六练息；其十九操作阳气注腰四椎六息法，行第四腰椎六练息。

3月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阳气注左太阳六息法，行左太阳六练息；其二操作阳气注右太阳六息法，行右太阳六练息；其三操作阳气注风池六息法，行风池六练息；其四操作阳气注胸一椎六息法，行第一胸椎六练息；其五操作阳气注胸二椎六息法，行第二胸椎六练息；其六操作阳气注胸三椎六息法，行第三胸椎六练息；其七操作阳气注胸四椎六息法，行第四胸椎六练息；其八操作阳气注胸五椎六息法，行第五胸椎六练息；其九操作阳气注胸六椎六息法，行第六胸椎六练息；其十操作阳气注胸七椎六息法，行第七胸椎六练息；其十一操作阳气注胸八椎六息法，行第八胸椎六练息；其十二操作阳气注胸九椎六息法，行第九胸椎六练息；其十三操作阳气注胸十椎六息法，行第十胸椎六练息；其十四操作阳气注胸十一椎六息法，行第十一胸椎六练息；其十五操作阳气注胸十二椎六息法，行第十二胸椎六练息；其十六操作阳气注腰一椎六息法，行第一腰椎六练息；其十七操作阳气注腰二椎六息法，行第二腰椎六练息；其十八操作阳气注腰三椎六息法，行第三腰椎六练息；其十九操作阳气注腰四椎六息法，行第四腰椎六练息；其二十操作阳气注腰五椎六息法，行第五腰椎六练息。

阴阳交息法操作日程第三

接阳气注息法操作日程

3月19—24日，每日操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息。

3月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息。

4月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息。

4月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息。

4月13日—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息。

4月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸

一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息。

4月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息。

5月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息。

5月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六

操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息。

5月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息。

5月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第

七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息。

5月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息。

6月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其

十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息。

6月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双腕内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阴注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息。

6月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳

注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息。

6月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，

行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息。

6月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息。

7月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双

太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息。

7月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳

注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息。

7月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六 椎 六 息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九

椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法；行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息。

7月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸

椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息。

7月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎

六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息。

8月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳

注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息，其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法；行锁骨双窝第二胸椎六练息。

8月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二

椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息。

8月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎

六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息。

8月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双关髋第三胸椎六练息，其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸

椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息。

8月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行

双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息；其二十七操作阴注双唇口阳注胸六椎六息法，行双唇口第六胸椎六练息。

9月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操

作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息，其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息；其二十七操作阴注双唇口阳注胸六椎六息法，行双唇口第六胸椎六练息；其二十八操作阴注鼻尖阳注胸七椎六息法，行鼻尖第七胸椎六练息。

9月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行心门第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练

息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息；其二十七操作阴注双唇口阳注胸六椎六息法，行双唇口第六胸椎六练息；其二十八操作阴注鼻尖阳注胸七椎六息法，行鼻尖第七胸椎六练息；其二十九操作阴注双耳门阳注胸八椎六息法，行双耳门第八胸椎六练息。

9月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息；其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎

六息法，行双膝外关第四腰椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外关阳注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六练息；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息；其二十七操作阴注双唇口阳注胸六椎六息法，行双唇口第六胸椎六练息；其二十八操作阴注鼻尖阳注胸七椎六息法，行鼻尖第七胸椎六练息；其二十九操作阴注双耳门阳注胸八椎六息法，行双耳门第八胸椎六练息；其三十操作阴注双眉心阳注胸九椎六息法，行双眉心第九胸椎六练息。

9月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴注丹点阳注双太阳六息法，行丹点双太阳六练息，其二操作阴注丹田阳注风池六息法，行丹田风池六练息；其三操作阴注原气眼阳注胸一椎六息法，行原气眼第一胸椎六练息；其四操作阴注双气门阳注胸二椎六息法，行双气门第二胸椎六练息；其五操作阴注双髋关阳注胸三椎六息法，行双髋关第三胸椎六练息；其六操作阴注心门阳注胸四椎六息法，行心门第四胸椎六练息；其七操作阴注双乳阳注胸五椎六息法，行双乳第五胸椎六练息；其八操作阴注双肩关阳注胸六椎六息法，行双肩关第六胸椎六练息；其九操作阴注双肘内关阳注胸七椎六息法，行双肘内关第七胸椎六练息；其十操作阴注双肘外关阳注胸八椎六息法，行双肘外关第八胸椎六练息；其十一操作阴注双腕内关阳注胸九椎六息

法，行双腕内关第九胸椎六练息；其十二操作阴注双腕外关阳注胸十椎六息法，行双腕外关第十胸椎六练息；其十三操作阴注双内劳宫阳注胸十一椎六息法，行双内劳宫第十一胸椎六练息；其十四操作阴注双外劳宫阳注胸十二椎六息法，行双外劳宫第十二胸椎六练息；其十五操作阴注双指尖阳注腰一椎六息法，行双指尖第一腰椎六练息；其十六操作阴注尾骨阳注腰二椎六息法，行尾骨第二腰椎六练息；其十七操作阴注双膝内关阳注腰三椎六息法，行双膝内关第三腰椎六练息；其十八操作阴注双膝外关阳注腰四椎六息法，行双膝外关第 四 腰 椎六练息；其十九操作阴注双踝内关阳注腰五椎六息法，行双踝内关第五腰椎六练息；其二十操作阴注双踝外 关 阳 注双太阳六息法，行双踝外关双太阳六息法；其二十一操作阴注双涌泉阳注风池六息法，行双涌泉风池六练息；其二十二操作阴注双脚趾阳注胸一椎六息法，行双脚趾第一胸椎六练息；其二十三操作阴注锁骨双窝阳注胸二椎六息法，行锁骨双窝第二胸椎六练息；其二十四操作阴注喉阳注胸三椎六息法，行咽喉第三胸椎六练息；其二十五操作阴注颏阳注胸四椎六息法，行下颏第四胸椎六练息；其二十六操作阴注双唇角阳注胸五椎六息法，行双唇角第五胸椎六练息；其二十七操作阴注双唇口阳注胸六椎六息法，行双唇口第六胸椎六练息；其二十八操作阴注鼻尖阳注胸七椎六息法，行鼻尖第七胸椎六练息；其二十九操作阴注双耳门阳注胸八椎六息法，行双耳门第八胸椎六练息；其三十操作阴注双眉心阳注胸九椎六息法，行双眉心第九胸椎六练息；其三十一操作阴注中眉心阳注胸十椎六息法，行中眉心第十胸椎六练息。

周天注息法操作日程第四

接阴阳交息法操作日程。

1991年9月25—30日，每日操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法。

10月1—6日，每日演练顺序为：其一操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法；其二操作阴面二步注息法，行守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法。

10月7—12日，每日演练顺序为：其一操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法；其二操作阴面二步注息法，行守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法；其三操作阴面三步注息法，行守宫护阴第三步跪式五心朝天注息要法。

10月13—18日，每日演练顺序为：其一操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法；其二操作阴面二步注息法，行守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法；其三操作阴面三步注息法，行守宫护阴第三步跪式五心朝天注息要法；其四操作阴面四步注息法，行守宫护阴第四步跪式五心朝天注息要法；

10月19—24日，每日演练顺序为：其一操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法；其二操作阴面二步注息法，行守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法；其三操作阴面三步注息法，行守宫护阴第三步跪式五心朝天注息要法；其四操作阴面四步注息法，行守宫护阴第四步跪式五心朝天注息要法；其五操作阴面五步注息法，行守宫护阴第五步跪式五心朝天注息要法。

10月25—30日，每日演练顺序为：其一操作阴面一步注息法，行守宫护阴第一步跪式五心朝天注息要法；其二操作阴面二步注息法，行守宫护阴第二步跪式五心朝天注息要法；其三操作阴面三步注息法，行守宫护阴第三步跪式五心朝天注息要法；其四操作阴面四步注息法，行守宫护阴第四步跪式五心朝天

注息要法；其五操作阴面五步注息法，行守宫护阴第五步跪式五心朝天注息要法；其六操作阴面六步注息法，行守宫护阴第六步跪式五心朝天注息要法。

阴诀练气法操作日程第五

接周天注息法操作日程。

1991年11月1—6日，每日操作阴诀练丹点气半时辰要法，行练丹点气半时辰。

11月7—12日，每日操作阴诀练丹田气半时辰要法，行练丹田气半时辰。

11月13—18日，每日操作阴诀练原气眼气半时辰要法，行练原气眼气半时辰。

11月19—24日，每日操作阴诀练左气门气半时辰要法，行练左气门气半时辰。

11月25—30日，每日操作阴诀练左髋关气半时辰要法，行练左髋关气半时辰。

12月1—6日，每日操作阴诀练右气门气半时辰要法，行练右气门气半时辰。

12月7—12日，每日操作阴诀练右髋关气半时辰要法，行练右髋关气半时辰。

12月13—18日，操作阴诀练心气半时辰要法，行练心气半时辰。

12月19—24日，每日操作阴诀练左乳气半时辰要法，行练左乳气半时辰。

12月25—30日，每日操作阴诀练右乳气半时辰要法，行练右乳气半时辰。

1992元月1—6日，每日操作阴诀练左肩气半时辰要法，

行练左肩关气半时辰。

元月7—12日，每日操作阴诀练右肩气半时辰要法，行练右肩关气半时辰。

元月13—18日，每日操作阴诀练肘内左关气半时辰要法，行练肘内左关气半时辰。

元月19—24日，每日操作阴诀练肘内右关气半时辰要法，行练肘内右关气半时辰。

元月25—30日，每日操作阴诀练肘外左关气半时辰要法，行练肘外左关气半时辰。

2月1—6日，每日操作阴诀练肘外右关气半时辰要法，行练肘外右关气半时辰。

2月7—12日，每日操作阴诀练腕内左关气半时辰要法，行练腕内左关气半时辰。

2月13—18日，每日操作阴诀练腕内右关气半时辰要法，行练腕内右关气半时辰。

2月19—24日，每日操作阴诀练腕外左关气半时辰要法，行练腕外左关气半时辰。

2月25—30日，每日操作阴诀练腕外右关气半时辰要法，行练腕外右关气半时辰。

3月1—6日，每日操作阴诀练左内劳宫气半时辰要法，行练左内劳宫气半时辰。

3月7—12日，每日操作阴诀练右内劳宫气半时辰要法，行练右内劳宫气半时辰。

3月13—18日，每日操作阴诀练左外劳宫气半时辰要法，行练左外劳宫气半时辰。

3月19—24日，每日操作阴诀练右外劳宫气半时辰要法，行练右外劳宫气半时辰。

3月25—30日，每日操作阴诀练左指尖气半时辰要法，行练左指尖气半时辰。

4月1—6日，每日操作阴诀练右指尖气半时辰要法，行练右指尖气半时辰。

4月7—12日，每日操作阴诀练尾骨气半时辰要法，行练尾骨气半时辰。

4月13—18日，每日操作阴诀练膝内左关气半时辰要法，行练膝内左关气半时辰。

4月19—24日，每日操作阴诀练膝内右关气半时辰要法，行练膝内右关气半时辰。

4月25—30日，每日操作阴诀练膝外左关气半时辰要法，行练膝外左关气半时辰。

5月1—6日，每日操作阴诀练膝外右关气半时辰要法，行练膝外右关气半时辰。

5月7—12日，每日操作阴诀练踝内左关气半时辰要法，行练踝内左关气半时辰。

5月13—18日，每日操作阴诀练踝内右关气半时辰要法，行练踝内右关气半时辰。

5月19—24日，每日操作阴诀练踝外左关气半时辰要法，行练踝外左关气半时辰。

5月25—30日，每日操作阴诀练踝外右关气半时辰要法，行练踝外右关气半时辰。

6月1—6日，每日操作阴诀练左涌泉气半时辰要法，行练左涌泉气半时辰。

6月7—12日，每日操作阴诀练右涌泉气半时辰要法，行练右涌气半时辰。

6月13—18日，每日操作阴诀练左脚趾气半时辰要法，行

练左脚趾气半时辰。

6月19—24日，每日操作阴诀练右脚趾气半时辰要法，行练右脚趾气半时辰。

6月25—30日，每日操作阴诀练锁骨左窝气半时辰要法，行练锁骨左窝气半时辰。

7月1—6日，每日操作阴诀练锁骨右窝气半时辰要法，行练锁骨右窝气半时辰。

7月7—12日，每日操作阴诀练喉气半时辰要法，行练咽喉气半时辰。

7月13—18日，每日操作阴诀练颏气半时辰要法，行练下颏气半时辰。

7月19—24日，每日操作阴诀练左唇角气半时辰要法，行练左唇气半时辰。

7月25—30日，每日操作阴诀练右唇角气半时辰要法，行练右唇角气半时辰。

8月1—6日，每日操作阴诀练上唇口气半时辰要法，行练上唇口气半时辰。

8月7—12日，每日操作阴诀练下唇口气半时辰要法，行练下唇口气半时辰。

8月13—18日，每日操作阴诀练鼻尖气半时辰要法，行练鼻尖气半时辰。

8月19—24日，每日操作阴诀练左耳门气半时辰要法，行练左耳门气半时辰。

8月25—30日，每日操作阴诀练右耳门气半时辰要法，行练右耳门气半时辰。

9月1—6日，每日操作阴诀练左眉心气半时辰要法，行练左眉心气半时辰。

9月7—12日，每日操作阴诀练右眉心气半时辰要法，行练右眉心气半时辰。

9月13—18日，每日操作阴诀练中眉心气半时辰要法，行练中眉心气半时辰。

阳诀练气法操作日程第六

接阴诀练气法之操作日程。

9月19—24日，每日操作阳诀练双太阳气半时辰要法，行练双太阳气半时辰。

9月25—30日，每日操作阳诀练风池气半时辰要法，行练风池气半时辰。

10月1—6日，每日操作阳诀练胸一椎气半时辰要法，行练胸一椎气半时辰。

10月7—12日，每日操作阳诀练胸二椎气半时辰要法，行练胸二椎气半时辰。

10月13—18日，每日操作阳诀练胸三椎气半时辰要法，行练胸三椎气半时辰要法。

10月19—24日，每日操作阳诀练胸四椎气半时辰要法，行练胸四椎气半时辰。

10月25—30日，每日操作阳诀练胸五椎气半时辰要法，行练胸五椎气半时辰。

11月1—6日，每日操作阳诀练胸六椎气半时辰要法，行练胸六椎气半时辰。

11月7—12日，每日操作阳诀练胸七椎气半时辰要法，行练胸七椎气半时辰。

11月13—18日，每日操作阳诀练胸八椎气半时辰要法，行

练胸八椎气半时辰。

11月19—24日，每日操作阳诀练胸九椎气半时辰要法，行练胸九椎气半时辰。

11月25—30日，每日操作阳诀练胸十椎气半时辰要法，行练胸十椎气半时辰。

12月1—6日，每日操作阳诀练胸十一椎气半时辰要法，行练胸十一椎气半时辰。

12月7—12日，每日操作阳诀练胸十二椎气半时辰要法，行练胸十二椎气半时辰。

12月13—18日，每日操作阳诀练腰一椎气半时辰要法，行练腰一椎气半时辰。

12月19—24日，每日操作阳诀练腰二椎气半时辰要法，行练腰二椎气半时辰。

12月25—30日，每日操作阳诀练腰三椎气半时辰要法，行练腰三椎气半时辰。

1993年元月1—6日，每日操作阳诀练腰四椎气半时辰要法，行练腰四椎气半时辰。

元月7—12日，每日操作阳诀练腰五椎气半时辰要法，行练腰五椎气半时辰。

阴阳诀练气法操作日程第七

接阳诀练气法操作日程。

元月13—18日，每日操作阴练丹点阳练双太阳半时辰要法，行练丹点双太阳气半时辰。

元月19—24日，每日操作阴练丹田阳练风池半时辰要法，行练丹田风池气半时辰。

元月25—30日，每日操作阴练原气眼阳练胸一椎半时辰要法，行练原气眼胸一椎气半时辰。

2月1—6日，每日操作阴练双气门阳练胸二椎半时辰要法，行练双气门胸二椎气半时辰。

2月7—12日，每日操作阴练双髋关阳练胸三椎半时辰要法，行练双髋关胸三椎气半时辰。

2月13—18日，每日操作阴练心门阳练胸四椎半时辰要法，行练心门胸四椎气半时辰。

2月19—24日，每日操作阴练双乳阳练胸五椎半时辰要法，行练双乳胸五椎气半时辰。

2月25—30日，每日操作阴练双肩关阳练胸六椎半时辰要法，行练双肩关胸六椎气半时辰。

3月1—6日，每日操作阴练双肘内关阳练胸七椎半时辰要法，行练双肘内关胸七椎气半时辰。

3月7—12日，每日操作阴练双肘外关阳练胸八椎半时辰要法，行练双肘外关胸八椎气半时辰。

3月13—18日，每日操作阴练双腕内关阳练胸九椎半时辰要法，行练双腕内关胸九椎气半时辰。

3月19—24日，每日操作阴练双腕外关阳练胸十椎半时辰要法，行练双腕外关胸十椎气半时辰。

3月25—30日，每日操作阴练双内劳宫阳练胸十一椎半时辰要法，行练双内劳宫胸十一椎气半时辰。

4月1—6日，每日操作阴练双外劳宫阳练胸十二椎半时辰要法，行练双外劳宫胸十二椎气半时辰。

4月7—12日，每日操作阴练双指尖阳练腰一椎半时辰要法，行练双指尖腰一椎气半时辰。

4月13—18日，每日操作阴练尾骨阳练腰二椎半时辰要

法，行练尾骨腰二椎气半时辰。

4月19—24日，每日操作阴练双膝内关阳练腰三椎半时辰要法，行练双膝内关腰三椎气半时辰。

4月25—30日，每日操作阴练双膝外关阳练腰四椎半时辰要法，行练双膝外关腰四椎气半时辰。

5月1—6日，每日操作阴练双踝内关阳练腰五椎半时辰要法，行练双踝内关腰五椎气半时辰。

5月7—12日，每日操作阴练双踝外关阳练双太阳半时辰要法，行练双踝外关双太阳气半时辰。

5月13—18日，每日操作阴练双涌泉阳练风池半时辰要法，行练双涌泉风池气半时辰。

5月19—24日，每日操作阴练双脚趾阳练胸一椎半时辰要法，行练双脚趾胸一椎气半时辰。

5月25—30日，每日操作阴练锁骨双窝阳练胸二椎半时辰要法，行练锁骨双窝胸二椎气半时辰。

6月1—6日，每日操作阴练喉阳练胸三椎半时辰要法，行练咽喉胸三椎气半时辰。

6月7—12日，每日操作阴练颏阳练胸四椎半时辰要法，行练下颏胸四椎气半时辰。

6月13—18日，每日操作阴练双唇角阳练胸五椎半时辰要法，行练双唇角胸五椎气半时辰。

6月19—24日，每日操作阴练双唇口阳练胸六椎半时辰要法，行练双唇口胸六椎气半时辰。

6月25—30日，每日操作阴练鼻尖阳练胸七椎半时辰要法，行练鼻尖胸七椎气半时辰。

7月1—6日，每日操作阴练双耳门阳练胸八椎半时辰要法，行练双耳门胸八椎气半时辰。

7月7—12日，每日操作阴练双眉心阳练胸九椎半时辰要法，行练双眉心胸九椎气半时辰。

7月13—18日，每日操作阴练中眉心阳练胸十椎半时辰要法，行练中眉心胸十椎气半时辰。

周天练气法操作日程第八

接阴阳诀练气法操作日程。

7月19—24日，每日操作周天阴面一步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面一步定流气半时辰。

7月25—30日，每日操作周天阴面二步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面二步流定半时辰。

8月1—6日，每日操作周天阴面三步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面三步定流半时辰。

8月7—12日，每日操作周天阴面四步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面四步流定半时辰。

8月13—18日，每日操作周天阴面五步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面五步定流半时辰。

8月19—24日，每日操作周天阴面六步练气法，行保宫混合盘坐式五心朝天练周天阴面六步流定半时辰。

周天异术法操作日程第九

接周天练气法操作日程。

8月25—30日，每日操作周天阴阳空劲棉花手双内劳宫贯气要诀，行七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左内劳宫右内劳宫要诀。

9月1—6日，每日操作周天阴阳空劲棉花手双手臂贯气要诀，行七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入左手臂右手臂要诀。

9月7—12日，每日操作周天阴阳下盘贯气破气要诀，行七十二地煞小周天阴开阴合阳开阳合隔空提劲发劲柔性棉花双开手先天原气后天真气贯入下盘破出下盘要诀。

小周天操作禁要第十

《功家秘法宝藏》卷一《小周天图说》载曰："大凡演练（一名操作）小周天者，……起居之习，甚为重要。须循规而行，切勿违之。"在此，笔者特将本门小周天操作之起居诸要诀列出，仅供演练者参照执行。

1．演练后应缓慢起身，并在户外空气新鲜处漫步悠走。不必急于洗漱、整衣。

2．平常保持衣带宽松，不得束腰紧身，以免出现体内气血行走有碍，危及演练，并导致倒气（气行不按其轨、做架反致恶状）等不良现状。

3．演练后歇止20分钟左右，然后方可饮食（包括饮水）。

4．演练前半小时内，不得进饮任何食物（包括饮水）。

5．少食或不食过于酸、涩的食物。

6．少食或不食过于咸、甜的食物。

7．少食或不食过于辛、辣的食物。

8．少食或不食油腻过大、过厚的食物。

9．多食素果、素菜类食物。

10．多食新鲜之稻、谷食物。

11．每顿饮食不得过量，做到已饥方食，未饱先止。

12．操作前解尽大、小便，此有益于内气行走、充盈腹内。

13．在室内操作。切忌在户外，因户外有风，风能伤人。人若吸气，则损其肺气，伤之真气。

14．操作时应思想集中，避免出现人在做架，心神却在胡乱思虑（此状初练者恐难以达到，但并无妨碍，久而久之，自然会功到而成）。

15．操作中若出现肌肉发胀、发麻、发酸等现象，此系正常反应，勿虑。只须任其自然，继续操作，切勿停止。

16．操作中若出现局部之肌肉跳动、抖动或人体大幅度摇动、摆动、抖动等现象，此系操作不当，即练气过快（包括吃气急速、送气勉强、意注用力等）所致。其纠正方法为：操作缓慢，悠悠而行，心平气和，切勿急躁。

17．操作中（包括操作之后）如出现恶心、头晕、欲吐等现象，系邪气（即过喜、过狂、过怒、过悲、过色、过饮烈酒、过食油腻等）入内（即侵入人体内部）、旁门侵正（指操作小周天架之同时又另行演练其它门派的服气内功）之状与己有关，须避之则可安然。

18．操作者在演练中若出现种种神奇莫测、扑朔迷离之现象，均属正常，勿虑。因小周天架之最佳功效便为：令人体产生异术（即现今之人体特异功能）。

后 记

当内蒙古人民出版社将我整理注释的《功家秘法宝藏》大型丛书三十七本，向国内、外公开出版、发行的时候，十年前拜师学艺的情景宛若银屏一幕幕地展现在我的面前。

1973年4月4日下午3时许，在南京东郊一幢幽雅清静、飘散芳香的楼房会客室里，我见到了民间武功大师李松如、李钟奇两位老先生。从此，便开始了难以忘怀的习武学文的生涯。

记得我首次学练的功夫是《金刚铁板功》中的“摆架”。这一练就是一百二十天。8月1日，李松如老先生带我拜见部队的一些领导干部。闲谈之中，自然而然地说到武功。当时，首长们一致邀请李老先生献技。盛情难却，只见李老先生坐在椅上，探出左手以手心对准距己约五米开外的一位首长的警卫员，口中念道：“一、二、三！”话音刚落，那警卫员的身体便不由自主地向后一仰，眼看就要仰面倒地，却又见李老先生将自己的左手一个抓握回收，那警卫员竟然被其“魔力”拉了回来并呈前仆之状。后来，我才知道，这种技艺名为“浑元阴阳五行手”，而当时李老先生显露的武功则属该“特绝手”中的“水手摄神勾魂术”。从此以后，我就更迷上了武功。

1973年10月的一个下午，李老先生郑重其事地对我说：

"现在，为师的交给你一个任务，记录本门口传秘诀。"于是，我便开始了这项长期而艰辛的文字工作。

初时，是李老先生口述，我作记录。"口诀"分为"四字诀"、"五字诀"、"七字诀"三种。李老先生的记忆力非常好，他竟能将数十年前先师秘授的"口诀"一字不漏、一句不错地全部背诵出来。就这样，每天由李老先生口授大约一百条诀句，我则一丝不苟地认真记录，待完成后再交他过目、审核。如此日复一日，不知不觉地过了整整四个年头。

1977年冬季的一个傍晚，我正在宿舍默读《功家秘法宝藏》口诀，李松如、李钟奇两位老先生忽然光临。原来，他们是要检查我从1973年以来记录的所有口诀。结果令两位老先生非常满意。李钟奇老先生还连连夸奖说："很好，很好！可信，可信！"

我十分清楚地记得，那是1978年春天的一个傍晚，李松如老先生郑重其事地交给我一卷用古丝绸包裹着的物品，这，就是武当"太和门"第十代嫡传弟子（即"功家南派"祖师）、清代道、咸年间盛名于我国南北方十七省的大侠邓钟山老先生从清代道光元年起伏案五年之久，将祖辈口传秘诀整理成书，名为《功家秘法宝藏》的真迹（此时已残缺不全）。与此同时，李老先生还给我订下一条"禁规"，即"用祖师真迹作范本，核对现在的笔录整理本"。

遵守师规，我又日复一日地进行整理《功家秘法宝藏》的艰辛工作，每天的工作量均在十小时以上。"十载艰辛谁人知！"终于，我翻译、整理完毕长达三百六十余万字、万余幅插图的《功家秘法宝藏》白话本！

光阴似箭，转眼已到1988年。十年的心血，结出了成果。承蒙内蒙古人民出版社的大力协助、支持，将《功家秘法宝

藏》这套绝世孤本终于公布于众，使它在新时代里脱颖而出！

范 克 平

一九八八年十二月二十一日于呼和浩特